

本を返す・借りる前の
タイミングに！

読書前の ヨガ・タイム

「城東図書館には、よく本を借りに来ている。」
「軽く身体をほぐしてから、一日を始めたい。」

そんな皆さまへ、読書前のヨガの時間をお届けします。
初心者の方も安心な「いす」を使ったヨガです。
最後に司書からおすすめの本の紹介もします。

日時 令和8（2026）年11月7日（土）
午前11時から11時30分まで

場所 城東図書館 多目的室

対象・定員 どなたでも・10名まで
（当日先着順）

講師 武井 典子 先生
（一般社団法人「コトモット」）

MORNING YOGA
@Joto Library



大阪市立城東図書館

〒536-0005 大阪市城東区中央3-5-45

電話 (06)6933-0350

大阪市立図書館ホームページ



<https://www.oml.city.osaka.lg.jp>



MORNING YOGA
@Joto Library