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。」

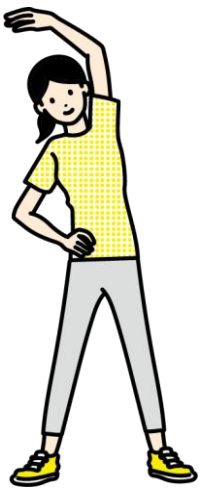
そんな皆さまへ、読書前のヨガの時間をお届けします。
初心者の方も安心な**「いす」を使ったヨガ**です。
最後に司書からおすすめの本の紹介もします。

日時　　令和８（2026）年**12月５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