

～自宅でも仕事場でもできる～

# 椅子ヨガde 腰痛肩こり改善

2026.6.29

10:30 - 12:00

庄内コラボセンター4階 講座室

## 講師

miyu\*yoga & therapy 越智みゆき さん  
(一社) 日本ヨガ療法学会認定ヨガ療法士

## 定員・対象

- ・定員：40名（先着順）
- ・対象：どなたでも
- ・費用：無料

## 内容

椅子に座ったまま  
すきま時間にできる  
日々のセルフケアを実践します

## 持ち物

- ・汗拭き用のタオル
- ・水分補給用の飲み物

## 参加申込

6/8（月）お昼14時より  
お電話でお申込みください。

お問い合わせ

庄内コラボセンター・庄内公民館

☎06-6334-1251

〒561-0833 豊中市庄内幸町4-29-1

mail: shounaiko@city.toyonaka.osaka.jp



市HP

阪急宝塚線庄内駅  
から約600m

