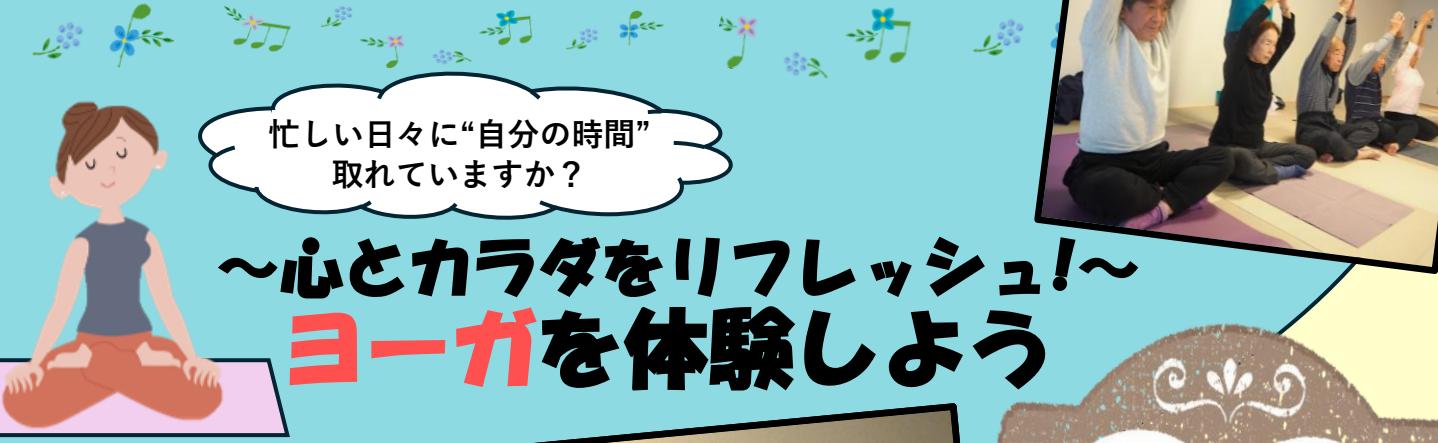


# 令和7年度 第3期 台東学びのひろば「学びの仲間体験講座」

区内で学習活動をする団体・サークルが日頃の活動を紹介する講座を企画します。  
団体・サークルの学習活動に参加しながらグループでの学びを体験できます。



## ~心とカラダをリフレッシュ!~ ヨーガを体験しよう



企画・運営

ヨーガ  
サークル

### 【フィールヨーガ】

台東区のヨーガ講座より有志が集り発足しました。  
千束社会教育館や区民館等を利用し、活動は気づけばはや2年。ヨーガで集中した後は、皆でお喋りする楽しい時間も大切な活動です。



みんなで楽しくヨーガ体験してみましょう！  
初めての方もそれぞれのペースでOKです。  
ヨーガで姿勢とカラダを整えて心もスッキリ♪

シャバーサナ大好き～



## 日程:2月27日～3月13日(金)

時 間: 10:00～12:00 (全3回)  
会 場: 台東区立千束社会教育館  
対 象: 16歳以上の区内在住・在学・在勤者  
持 ち 物: 飲み物、汗拭きタオル、ヨガマット※  
※持っていない方はバスタオルも可  
教 材 費: 無料  
定 員: 10名 (応募者多数の場合は抽選)



背筋をピーンと！



### ◆申込方法◆ 12月18日(木) 当日必着

往復はがき又は台東区立社会教育センター・社会教育館ホームページにてお申込み下さい。  
※はがきの記入内容等の詳細は裏面をご覧いただ  
くか、右記までお問い合わせください。  
※定員に満たない場合は引き続き募集をすることが  
あります。

### ◆お申込み・お問合せ◆

台東区立 千束社会教育館

〒111-0032 台東区浅草4-24-13

(千束小学校北側から3Fへ エレベーター無・昇降機あり)

TEL 03-3874-5450

※月曜午前・祝日・年末年始休館

