

ヨガで楽しく
リフレッシュ！
初めての人も、
体の硬い人も、
気軽に体験♪

開催日 2026年 (令和8年) 6/1 (月) 6/8 (月) 6/15 (月) 6/22 (月)

時間 午前10:00-正午

講師のご紹介

会場 公民館貫井北分館北町ホール

定員 12名 (多数抽選)

保育 5人 (概ね2歳以上、要事前申込)

対象 市内在住・在勤・在学で、全4回参加できる方

参加費 無料

持ち物 ヨガマット、飲み物、素足になれる服装



笹間 牧子 先生

横浜生まれ、一児の母。
3度の飯より旅好きヨギニ、
渡航国23か国。20代をマレーシア、モーリシャス、フランスで過ごす。
アイアンガーヨガ、ヴィパッサナー瞑想実践者。ハタヨガ・産後ヨガ・キッズヨガ、指導者有資格。
ヨガ教室Yoga Rilato主宰。

応募方法 申込みフォーム、Eメール又は往復はがき(1人1通)に、住所・氏名(ふりがな)、年代、電話番号、保育の有無(保育希望の場合は、子どもの氏名(ふりがな)、年齢、性別)を明記し、公民館貫井北分館「ヨガ」係へ。

申込みフォーム

締切り 令和8年5月13日(水)(必着)

問い合わせ 公民館貫井北分館

〒184-0015 小金井市貫井北町1-11-12

☎ 042-385-3401

✉ k020415@nifty.com

