

風の音や鳥の声を聴きながら
心とカラダをリフレッシュ！

屋外ヨガ

日 時：令和8年 11 月14日（土）

10時開始（11時頃終了予定） ※雨天中止

集合場所：小雀公園ため池前（神明広場で開催予定）

参加費：無料

定 員：10名

申 込：9月11日（金）から11月8日（日）までに

電話か公園窓口でお申し込みください

TEL 045 - 853 - 1945

持 ち 物：ヨガマット、タオル、飲み物など

ヨガマットのレンタル希望の方は、申し込み時にお伝えください。

ヨガは血行を促進して
肩こりや腰痛などの
体の不調を整えるカブ！

ゆるやかな動きと
自然から得られる
ヒーリング効果で
心身をリラックス！

未経験者、
初心者歓迎！

横浜市指定管理者 緑とコミュニティグループ