



# 図書館へ行こう！健康になろう！！

ヘルシーキャンパスプロジェクトの一環として

今年も**図書館ヨガ**を開催します！

自宅でも簡単にできる！！

# 椅子YOGA

10.20 fri 18:00-19:30

@附属図書館 中央図書館1階ギャラリー

長崎大学の学生・教職員なら  
どなたでも参加可能です！！



申し込みは右横QRコードより  
お願いいたします。



● **対面参加は先着25名**

- 対面参加（当日）とオンデマンド受講（後日）のどちらかをお選びいただけます。
- 当日参加者が定員に達した場合、その後お申し込みいただいた方にはオンデマンド受講をご案内します。

【申込期間延長中】10月16日（月）まで！

講師紹介

Being

（ビ・イング）代表

SATSUKI先生



- 全米ヨガ協会認定の最高位資格（E-RYT500）取得。
- 多くの有名企業や医療機関等で指導されている実績豊富な先生です。
- 今回はご自宅でも気軽にできる椅子ヨガを教えてください。