



福山市聴覚障害者
地域活動支援センター

TEL973-8577
FAX973-8578
西町1丁目19-2

どこでもヨガ



いつでもどこでも、思いついたときに気軽に
身体を動かせるって大事なこと。
日常のちょっとした時間とスペースを使って、
心身の不調を解消しましょう。

日 時	5月27日(日) 13:30~15:30
場 所	支援センター会議室
講 師	山中 真美 さん
持 参 物	タオル・水分補給の飲み物
締 切 り	5月25日(土)

