



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

お楽しみ講座

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	3月12日(火) 10:00~12:00
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	3月11日(月)

