

# 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

～月1回「体」のための一日を設けましょう～  
自分の体は自分で管理して健康に過ごしましょう！

**6月4日(土)**

いきいき講座

## ゆったりヨガ

～☆ いすに座って無理のない運動 ☆～

講師；山中 真実 さん

時間；10：00～12：00

場所；支援センター会議室

参加費；無料



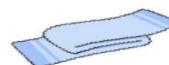
いすに座って、ゆっくりと体を動かします。

ヨガは、精神的なゆとりが生まれると言われています。

ストレス解消・免疫の向上・生活習慣病の予防にも

つながるので、みんなで楽しく体を動かしましょう！

飲み物・タオルを忘れないように！



**申込締切 5月31日(火)**



申込は FAX⇒973-8578 PC・携帯メール⇒info@fukurou1947.Com