

福山市聴覚障害者 地域活動支援センター

TEL 973-8577

FAX 973-8578

西町1丁目19-2

～月1回 「体」のための1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！

いきいき講座

ゆったりヨガ

10月4日（土）



～☆ いすに座って無理のない運動 ☆～

講 師: 山中 真美（やまなか まみ）さん

時 間: 10:00～12:00

場 所: 支援センター会議室

参加費: 無 料 定 員: 約12人



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！

※動きやすい服装でお越しください

※ヨガマットは準備していますが お持ちいただいてもかまいません

※汗をかくので、飲み物・タオルをご持参ください



申込締切 10月 2日（木）

