

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

12月7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 12月5日 (木)

