

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!

2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: 支援センターハウス 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 2月 5日 (木)

