

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

8月3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

持参物:室内シューズ 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 8月1日(木)

