



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

お楽しみ講座

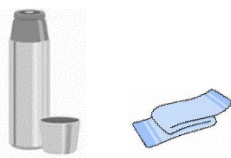
どこでもヨガ

いつでもどこでも、^{おも}思いついたときに^{きがる}気軽に
^{からだ}身体を^{うご}動かせるって^{だいじ}大事なこと。

日常の^{にちじょう}ちょっとした^{じかん}時間と^{つか}スペースを使って、
^{しんしん}心身の^{ふちょう}不調を^{かいしょう}解消しましょう。



| | |
|-------|-----------------------|
| 日 時 | 10月19日(土) 10:00~12:00 |
| 場 所 | 支援センター会議室 |
| 講 師 | 山中 真美 さん |
| 持 参 物 | タオル・水分補給の飲み物 |
| 定 員 | 10名 |
| 締 切 り | 10月18日(金) |



申込は FAX⇒973-8578 PC・携帯メール⇒info@fukuro1947.com