

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」のための一日を設けましょう～
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

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！



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5日(木)

