



# 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

つき かい からだ いちにち もう  
～月1回「体」のための一日を設けましょう～  
じぶん からだ じぶん かんり けんこう す  
自分の体は自分で管理して健康に過ごしましょう！  
**10月1日(土)**

## いきいき講座

### ゆったりヨガ

すわ むり うんどう  
～☆ いすに座って無理のない運動 ☆～  
こう し  
講 師；山中 真美 (やまなか まみ) さん  
じ かん  
時 間；10:00～12:00  
ば しょ しえん かいぎしつ  
場 所；支援センター会議室  
さんかひ むりよう  
参加費；無料



すわ からだ うご  
いすに座って、ゆっくりと体を動かします。  
せいしんてき う い  
ヨガは、精神的なゆとりが生まれると言われてます。  
かいしょう めんえきこうじょう せいかつしゅうかんびょうよほう  
ストレス解消・免疫の向上・生活習慣病の予防にも  
たの からだ うご  
つながるので、みんなで楽しく体を動かしましょう！

**の もの わす  
飲み物・タオルを忘れないように!**



もうしこみしめきり  
**申込締切 9月29日(木)**

