

障害者の体験講座

イスに座って ゆったりヨガ

イスに座ってヨガを行います。
ゆったり、ゆっくり呼吸を整え、心も
身体もリラックス＆リフレッシュ！



R8年 2月21日（土）
10時30分～11時30分



ふう～

場所：岸和田市立公民館（堺町）4階 多目的ホール

講師：西村 寿子先生（ヨガインストラクター）

対象：18歳以上の障害者（介助の方も同室可能）

費用：100円（傷害保険料）

定員：10名程度（定員を越えた場合は抽選）

申込：2月10日（火）までに電話、窓口、FAXで申込

問合：岸和田市立公民館

電話 072-423-9615 FAX 072-423-3011

※手話通訳希望の方はお問い合わせください



主催 岸和田市教育委員会生涯学習課