

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