

やさしいヨガ教室 ～秋の部～

9月 5日(水)、19日(水)、28日(金)、
10月 5日(金)

10時00分～11時00分

場 所： ふれ愛プラザ 1階 体育館

対 象： 障害の有無は問いません

※介助が必要な方は、介助者を同伴して下さい。

定 員： 20名程度

講 師： ヨガセラピストインストラクター 高塚 利香 氏

内 容： 誰でもできる簡単ヨガ

申 込： 申込用紙に必要事項を記入の上、
交流センター受付までご提出下さい。

※電話、FAXでのお申し込みも承ります。

締 切： 各教室開催の1週間前まで

参加費は無料です

動きやすい服装・内履き・タオルを用意のうえお越しください

●お問い合わせ●

新潟県障害者交流センター 担当：浅間 Tel：025-381-8110 Fax：025-381-1478