

# やさしいヨガ教室

## ～春の部～

6月 5日(水)、12日(水)

19日(水)、26日(水)

**15時00分～16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

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