

# やさしいヨガ教室

## ～秋の部～

8月29日(木)、

9月5日(木)、12日(木)、26日(木)

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

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：各教室開催日の前日まで

参加費は**無料**です

**動きやすい服装・飲み物・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