

# リラックスヨガ教室

1月27日(日) 10:30~11:30

2月17日(日) 10:30~11:30

3月17日(日) 10:30~11:30

(全3回・複数回の参加も1回のみでの参加も可能です)

場 所：岐阜県福祉友愛プール 会議室

対 象 者：障がいのある方

※おひとりで参加が難しい場合は、

必ず介助者と一緒にご参加ください

定 員：各15名(先着順)

内 容：イスやマットの上で簡単にできるヨガポーズ、  
呼吸法を学びリラックス効果を促す

参 加 費：無料 ※当日、利用料のみご負担ください

申込方法：各開催日1週間前までに所定の申込用紙に  
ご記入の上、受付・郵便・FAX・メールで  
お申し込みください。

問い合わせ：岐阜県福祉友愛プール 岐阜市鷺山向井 2563-18

TEL：058-295-1100 FAX：058-295-1020

