

リラックスヨガ教室

10月13日(日) 10:30~11:30

11月10日(日) 10:30~11:30

12月 8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

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