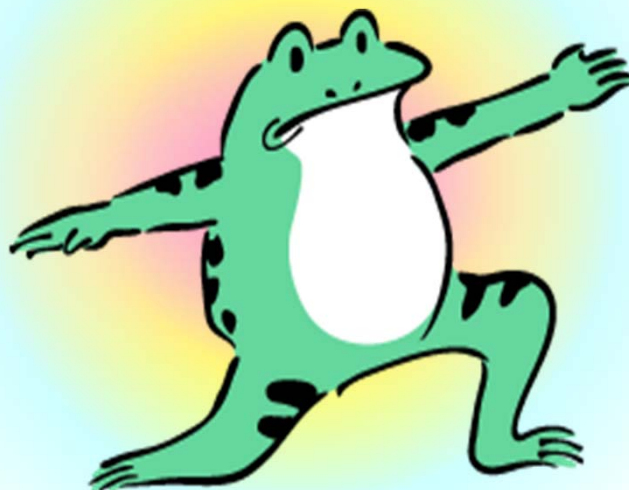


ヨーガ 教室 (後期)



内容	誰でも取組める無理のないポーズを中心に呼吸を感じながらストレッチなどで身体を動かし、心身をリラックスさせ健康増進をはかります。			
対象	13歳以上の身体障害者、知的障害者、精神障害者、及びその関係者（家族、介助者、施設職員、障がい者スポーツ指導員）			
定員	10名（申込者が多数の場合は、抽選）			
参加費	無料			
会場	ねむのき会館体育館			
開催日時	土曜日 10:00～11:30			
	11月	1月	3月	計
	20日	29日	19日	3回
申込方法	申込書に必要事項を記入し、事務局へご提出ください。			
締切	10月15日(金)			

※諸事情により開催日時等が変更となる場合がございます。

お問合せ・申込はこちらまで

青森県身体障害者福祉センター
ねむのき会館
<http://www.nemunoki.jp>

〒030-0122
青森市大字野尻字今田52-4
TEL: 017-738-5033
FAX: 017-738-0745

事務局: 時安 栄治
MAIL: ejji.tokiyasu@nemunoki.jp