

# 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・知的・精神障がい者、及びその関係者 (家族、介助者、施設職員、パラスポーツ指導員)			
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	日曜日 10:00～11:30			
	11月	1月	3月	計
	16日	25日	8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11日(金) 必着			

※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。

青森県身体障がい者福祉センター

**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

お問合せ・申込はこちらまで

事務局:時安 栄治

MAIL: [ejji.tokiyasu@nemunoki.jp](mailto:ejji.tokiyasu@nemunoki.jp)