

にちじょうしゆもくべつ

だい き

日常種目別プログラム 第2期

ヨガ & セルフマッサージ



こきゅう からだ うご むり きんりよく じゅうなんせい

ゆったりとした呼吸で身体を動かし、無理なく筋力と柔軟性のアップ

めざ

を目指します！

にちじ れいわ ねん がつ にち がつ にち にち にち にち かくきんようび

日時：令和6年10月25日、11月1日、8日、15日、22日(各金曜日)

ぜん かい ごぜん じ ふん じ ふん

全5回 午前10時30分～11時45分

ばしょ しょうがいしゃこうりゅう たいいくかん

場所：障害者交流センター体育館

たいしょう しょう かた ていいん めい ていいん こ ばあい ちゅうせん

対象：障がいのある方 定員：10名(定員を超えた場合は抽選)

しめきり がつ にち きん

締切：10月11日(金)まで

ひとり ひとり たいりよく しょう あ じっし はじ かた

★一人一人の体力・障がいに合わせて実施します。初めての方も

あんしん さんか

安心してご参加ください

こころ からだ

心も身体もリフレッシュ！

★お申込み・問合せ★

「令和6年度 9月～12月スポーツ事業共通申込書」に必要事項をご記入の上、持参、または FAX、E-mailにてお申込みください。

<障害者交流センタースポーツ担当>

【TEL】048-834-2248 【FAX】048-834-3333 【E-mail】sports@kouryu.net



担当 岩鎌