

友愛の家 単発講座

じっくりと時間をかけて、負荷の少ないヨガを体感してみましょう。

お家の用事に合わせて、途中から参加してもよし、早めに切り上げてよし。

何かとお忙しい貴方に最適の講座です。



仕事帰りの リフレッシュヨガ

講座

講師 水野 奈都希 氏

日時 12月15日(水) 18時から20時

場所 友愛の家 2階多目的室

対象・定員 支援者のかた(当事者可)、18歳以上、15名(先着順)

受講料 50円

持ち物等 動きやすい服装、汗拭き用タオル、水分補給用の飲み物、

ヨガマット

申込方法 窓口、電話、FAX、E-mail で11月16日(火)より受付開始

お問い合わせ 友愛の家 TEL 21-8077 FAX 64-7999

E-mail: yuai@okazaki-fukushi.or.jp