

手話通訳
付き！

誰でもできる♪ 椅子ヨガ



寒さで硬くなった身体をほぐしませんか？
ゆったりと椅子に座って、深い呼吸をしながら、
優しいポーズを行います。
どなたさまでも、安心してご参加頂けます。



(本講座は神戸市聴覚障害者福祉施設建設推進委員会の募金にあてさせていただきます。)

- 日時 4月4日(水) 13時30分～15時
- 場所 垂水レバンテ3階 多目的ホール
- 定員 40名
- 協力金 1,000円
- 持ち物 水などの飲み物、フェイスタオル
- 服装 動きやすい服
- 定員 40名
- 締め切り 3月28日(水)
- 申込先 区聴協：鈴木
昼サ：竹内(Tel. Fax 747-0889)
夜サ：小山(Tel. Fax 201-7771)



講師：KOTOYO (ことよ)
 「垂水ヨーガのおうちティケティケ」所属
 ・全米ヨガアライアンス認定RYT200取得
 ・シニアヨガインストラクター
 ・ブラインドヨガサポーター

お腹いっぱいだと苦しく
なるので、
お昼ご飯は少なめに...♪

※FAXでの申込の方は、当日受付で協力金のお支払いをお願いします。

誰でもできる♪椅子ヨガ 申し込み

名前 _____

住所 _____

サークル・区聴協名 _____

Tel. Fax _____

領 収 書

_____ 様

平成30年 月 日

誰でもできる♪椅子ヨガ

協力金 1,000円受領しました 印