

はじめてのヨガ講座

始めよう！ヨガライフ



日 時 平成 28 年 1 月 30 日(土)10 時～12 時

場 所 福祉の村 友愛の家(プレイルーム)

講 師 趣味倶楽部 ZERO ヨガ所属 山崎水樹

対 象 岡崎市在住の各種障がい者手帳所持者

定 員 16名

利用料 1回 50円

持ち物 運動のできる服装、飲み物(ジュース不可)

※小さなお子様連れでの受講はできません

※支援者の同行受講可能

締 切 1 月 28 日(木)17 時まで 電話または FAX、21-8077まで