

参加者募集！



ゆったり健康運動教室

ラフターヨガ



講師

アダルシュ・シャルマさん

開催日 12月11日(木)

時間 13:30~14:30

場所 体育室

対象 障がいのある人とその家族・介助者

申込 11月21日(金)~

ラフターヨガとは

笑いとヨガの呼吸法を組み合わせたユニークなエクササイズ。心身のリフレッシュと健康増進をめざします。



※お申込みは、所定の申込書（教室参加申込書 12月）にご記入いただき、センターに持参・郵送・FAXでお申込みください

【お申込み・お問い合わせ】

大阪市長居障がい者スポーツセンター 担当：山下

大阪市東住吉区長居公園1-32

TEL 06-6697-8681 FAX 06-6697-8613