

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

参加者募集！



ゆったり健康運動教室

ラフターヨガ

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

申込期間 11月21日(金)~



講師: アダルシュ・シャルマ さん

ラフターヨガとは

笑いとヨガの呼吸法を組み合わせた年齢を問わずストレス解消のためにユニークなエクササイズです。



※お申込は所定の申込書（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

住所 大阪市東住吉区長居公園1-32

TEL 06-6697-8681

FAX 06-6697-8613

MAIL t-nagai@fukspo.org