

呼吸で整える教室

【目的】 自律神経の乱れの改善、身体をリラックスさせる。

【日時】 12月14日（月） 10：30～11：00

12月17日（木） 15：00～15：30

【場所】 舞洲障がい者スポーツセンター「アミティ舞洲」アリーナ

【対象】 障がいのある人と介助者

【定員】 20名程度

【内容】 乱れた呼吸を改善するためのエクササイズ

【申込方法】 事前申込不要です。当日、アリーナまでお越しください。

【その他】 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、検温や連絡先の聞き取りなどを実施します。



【問合せ先】

大阪市舞洲障がい者スポーツセンター「アミティ舞洲」

〒554-0041 大阪市此花区北港白津 2-1-46

TEL：06-6465-8200 FAX：06-6465-8207

休館日：毎週火曜日および第3月曜日（祝日を除きます）

担当者：栩本・柴田