

障害者対象

お正月気分を内側から解消！

「最近動いていないから体が凝り固まっているな…」

「でも運動していてもどうすれば…そんな方を

対象に椅子に座ってできるヨガの教室を開催しま

す。車イスの方ももちろん参加OK。お家で出来る

ヨガ動作を教わって、心と体を整え

ましょう。



平成31年

●日時 1月26日(土) 10:30~11:45

●定員 15名(先着順)

●場所 さがみ農協ビル4階 第1・2ボランティアルーム

(茅ヶ崎市社会福祉協議会のあるビルの4階です)

●対象 障害のある高校生以上の方

●参加費/持ち物 無料/フェイスタオル・飲み物

●講師 小林 亜沙美 様(シニアヨガ・椅子ヨガ・介護予防ヨガ講師)

内容

おうちで出来るヨガを先生に教えてもらいます。

車イスの方も参加出来ますし、出来る動作のみの参加でも

OKです。肩こり・腰痛のお悩みや、ダイエット・ストレス解消に

興味のある方へのアドバイスもあります。

お申し込み

電話・FAX・メール、もしくは直接お越しいただきお申し込みください。

茅ヶ崎市社会福祉協議会 障害者生活支援センター

(茅ヶ崎市新栄町13-44 さがみ農協ビル2階)

TEL : 0467-85-5520 / FAX : 0467-85-9651

MAIL : shougai-center@shakyo-chigasaki.or.jp

椅子に座って出来る

ヨガ教室