



楽々

いすヨガ教室

< 日時 >
1月6日～2月24日
10:30～11:30
(毎週土曜日)
全8回

< 場所 >
障害者福祉センター
3階 会議室

< 参加費 >
地域活動支援センター
事業利用者負担金 1回240円
(住民税非課税の方などは免除)

< 対象 >
区内在住の障害者
難病の方
定員20名

○申し込み期間
11月21日(火)～
12月5日(火)必着

○応募方法
往復はがきに①～⑦までの項目を
ご記入し、センターへ郵送、または
窓口にご持参ください。

①教室名
②お名前
③ご住所
④ご年齢
⑤電話(FAX)番号
⑥障害名(病名)
⑦障害の等級

※申し込み多数の場合は
抽選になります。

椅子を使ったヨガです
運動不足解消・深い呼吸で
リラックス、姿勢の調整に
効果的です
ご応募お待ちしております

江東区障害者福祉センター
〒135-0011
江東区扇橋3-7-2
TEL:3699-0316
FAX:3647-4918

※記載の方法で申し込むことが
難しい方はご相談ください。

