



# ヨガ体験教室



みなさん、ヨガといったら、筋肉を鍛えたり、すごいポーズをやったりするイメージがあると思いますが、正しい呼吸法、高血圧や成人病の予防をする、健康のためのヨガもあります。そのヨガを体験していかがでしょうか？

子どもからおじいさん、おばあさんまでできるヨガでもありますので、みなさん一緒に正月でなまった体を動かしましょう。

**日時: 1月18日(土) PM 14:00~16:00(受付 13:30~)**

**場所: 沖縄県総合福祉センター 第7会議室会議(西棟4階)**

**講師: 宮里孝子氏**

**参加費: 無料(聴覚障害者のみ)**

**締切: 1月10日(金)17時まで**

**持ち物: 飲み物、ヨガマット(ない人はバスタオルで大丈夫です)**

**動きやすい服装(ジャージでも大丈夫です)をお願いします。**

<b>氏名</b>	ふりがな	年齢
		歳
連絡先(必ず連絡できる場所でお願いします)	情報保障(どちらかに○を付けてください)	
FAX	手話通訳 ・ 要約筆記	
E-mail		
(どちらかに○をつけてください)		



申込: 098-943-6556



098-943-6617



[oki-deat3@otjc.org](mailto:oki-deat3@otjc.org)



沖縄県聴覚障害者情報センター

担当者: 田中