

# 浅間台地域ケアプラザ 障がい者余暇支援

～心身ともに整える～ 初心者でも大丈夫!

## ヨガ教室

日程：第2月曜日(祭日は開催なし)

6月12日	7月10日	9月11日
11月13日	12月11日	

(令和5年4.8.10月 令和6年1.2.3月お休み)

ストレッチや呼吸法も  
やります

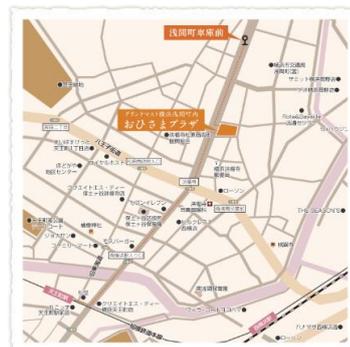
時間：午後3:30～4:30

場所：おひさまプラザ(横浜市西区浅間町5-375-1)

参加費：100円 持ち物：飲み物、手ぬぐい  
(5本指ソックス可)

対象：西区どなた様でも(障がい者の方優先)

定員：予約制 8名



新型コロナウイルスの感染症法上の位置付けが、令和5年5月8日に移行することで、浅間台地域ケアプラザでも、対応方法を一部変更します。消毒や換気等、感染予防対策は継続して、感染拡大には注意して対応していきます。発熱等で体調のすぐれない場合は、無理せず、講座やサークル等はお休みくださいますようお願い申し上げます。

<お問い合わせ・ご予約>

浅間台地域ケアプラザ

地域交流担当 荻野 311-7200

ogino@hamano.or.jp