

# 浅間台地域ケアプラザ 障がい者余暇支援

簡単! 身体ほぐし・肩こり解消

## ヨガ教室

日程：第2月曜日(祭日は開催なし)

令和6年	5月13日	6月10日	7月8日	9月9日
	11月11日	12月9日		
令和7年	2月10日	3月10日		



呼吸に合わせてストレッチしながら  
体調に合わせて無理なく  
身体をほぐしていきます!

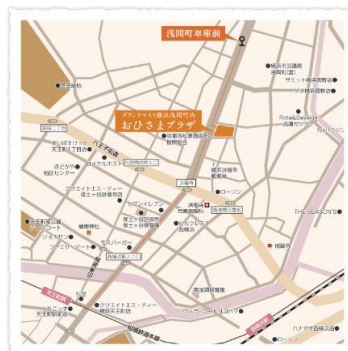
時間：午後1:30~2:30

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 10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