

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7年	4月14日	5月12日	6月9日	7月14日
	9月8日	11月10日	12月8日	
令和8年	2月9日	3月9日		

◎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）

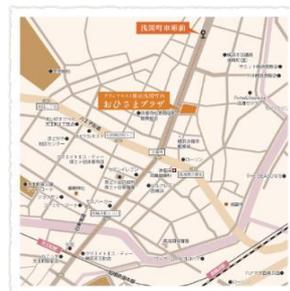
◎参加費：100円

◎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

◎講師：菊池先生



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

☎311-7200

✉sen-sabuko@hamano.or.jp