

# 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（祭日と8月は開催なし）

令和8年	4月13日	5月11日	6月8日	7月13日
	9月14日	11月9日	12月14日	
令和9年	2月8日	3月8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）

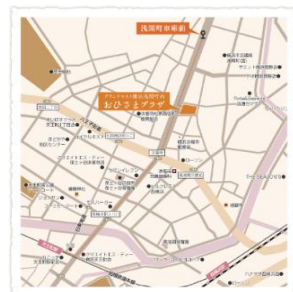
◎参加費：100円

◎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：菊地先生



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 松井 ☎311-7200 ✉matsui@hamano.or.jp