

いすに座って行うヨガで心も体もすっきり！

いすヨガのポーズは体幹や下半身強化などの効果も期待できます。

# 楽々いすヨガ教室

【日時】 令和7年1月11日～3月1日 毎週土曜日（全8回）  
10時30分～11時30分

【場所】 障害者福祉センター仮設施設 2階 会議室  
（潮見 2-8-7）

【対象】 区内在住の障害者、難病の方 定員 20 名  
（申込多数の場合は抽選）

【費用】 地域活動支援センター事業利用者負担金 1回 240 円  
（住民税非課税の方などは免除）

【申込】 郵送：往復はがきに①教室名②氏名③住所④電話(FAX)番号  
⑤障害名(病名)⑥障害の等級を記入し郵送してください。  
窓口：宛名を記入した郵便はがき 1 枚を持参してください。

**令和6年12月1日(日)～12月15日(日) 必着**

※上記の方法での申込が難しい場合はご相談ください。



江東区障害者福祉センター仮設施設  
〒135-0052 潮見2-8-7  
TEL 03-3699-0316 FAX 03-9647-4918  
受付時間：9時～17時  
休館日：毎月第2、4日曜日・祝日

