

～ひたちなか市地域活動支援センター 講座のお知らせ～

# ヨガ講座



【ヨガ講座とは？】

軽度なストレッチや瞑想などを行います。静かに、心穏やかに過ごせる時間は重要であり、リフレッシュできる貴重な時間を提供します。

ぜひ参加してみませんか？

## 利用対象者

市内に住所を有し、障害をお持ちの18歳以上の方  
※利用するには利用登録が必要になります。

## 日程

4月18日(木) 5月22日(水) 6月19日(水) 7月24日(水)  
8月21日(水) 9月19日(木) 10月10日(木) 12月4日(水)  
1月16日(木) 2月26日(水) 3月12日(水)

## 時間

10:40～11:40

## 場所

総合福祉センター 大会議室

※実施場所が変更となる場合があります。あらかじめご了承ください。

## 問い合わせ先

住所：ひたちなか市西大島3-17-17

電話・fax：029-212-3287

ひたちなか市社会福祉協議会 ひたちなか市地域活動支援センター

講座へ参加する際には、事前に地域活動支援センターへの登録が必要となります。

1日だけの参加もOKです。興味がある方は、お気軽にご連絡ください！！