

しょう ひと しょう ひと
障 がいのある人と 障 がいのない人が
いっしょ たの せいたいこうざ あんない
一緒に楽しめる 整体講座のご案内

にち じ せいねん がつ12にち にちようび じ ふん じ ふん
日 時 令和7年1月12日（日曜日） 13時30分～15時00分

かい じょう せいおかしにしなしょうがいがくしゅうせんたー かい
会 場 静岡市西奈生涯学習センター 2階 ホール

ぼ しゅう さいいじょう しょう かた にん えんごしゃ
募 集 18歳以上の障がいのある方10人と援護者10人。
さいいじょう しょう かた にん
18歳以上の障がいのない方10人。

さんかひ えん こうざ ひ しゅうきん
参加費 1人 500円 講座の日に集金します。

こう し しまむら あや
講 師 嶋村 彩 さん（フィットネスインストラクター）
しゅわつうやくし さんか
手話通訳士さんも参加します。

もちもの よがまっと かた も
持ち物 ヨガマットがある方は持ってきてください。
かた にしなしょうがいがくしゅう ようい
ない方は、西奈生涯学習センターで用意します。
すいぶんほきゅう の もの
水分補給のための飲み物。

ふく そう うご ふく うご くつ さんか
服 装 動きやすい服と動きやすい靴で参加してください。

もうし こみ うらめん もうしこみしょ きにゅう おく にしな
申 込 裏面にある申込書に記入して、FAXで送るまたは、西奈
しょうがいがくしゅう じさん
生涯学習センターまで持参してください。
でんわ もうしこみ にしなしょうがいがくしゅう
電話でも申込みができます。西奈生涯学習センター
でんわ がつ にち きん もうしこみかいし
までお電話ください。（12月6日（金）13：30～申込開始）

静岡市西奈生涯学習センター

指定管理者（公財）静岡市文化振興財団

静岡市葵区瀬名二丁目32番43号

FAX:054-264-4500

TEL:054-265-2468

<https://sgc.shizuokacity.jp/>

