ワークわく交流会

～ヨガで心と身体をリフレッシュしよう！～

忙しい日々を過ごしていると、なかなか時間が取れなくて、身体を動かす機会がないのでは？と思います。時間があれば身体を動かしたい、機会があればやってみたいと思っている方の為に、今回は講師の方をお招きしてヨガを行います。

「ヨガは初めて。」という方もいらっしゃると思いますが、ゆったりとした動きのヨガを、みんなで楽しみましょう！

日　　時：令和6年1月20日(土)10時～11時45分

（9時45分から受け付け）

場　　所：くらしき健康福祉プラザ2階　201研修室

参 加 費：無料

当日は、動きやすい服装でお越しください。

また、必要な方は、水分･汗拭き用タオルをお持ちください。

お申し込みは、前日までに電話･E-mail でお願いします。

ご参加お待ちしてます！

【問い合わせ･申し込み先】

倉敷障がい者就業･生活支援センター（担当：中原･近藤）

電話番号：086-434-9886　，　E-mail：syugyo@kgwc.or.jp