

れいわ ねんど
令和6年度

だい かい
第3回ワークわく交流会

こうりゅうかい

げんざい しごと かた たいしょう
現在、仕事をしている方が対象です。

せん にん たい そう
仙人体操



Rusie Dutton
極 GOKU

せん にん がく が ごく
仙人の隠れ家 極(Goku)

やぬし よしおかこういちろう
家主 吉岡宏一郎さん

せん にん たい そう じ ぶ ん じ ぶ ん こころ からだ ととの ほう ほう
仙人体操は、自分で自分の心と体を整えるための方法です。

き も からだ うご こころ からだ ととの
気持ちよ〜く身体を動かして、心と身体を整えましょう。

に ち じ 時 : れいわ ねん がつ にち ど じ じ ぶん
令和6年11月30日(土) 10時~11時30分
(9時45分~受付)

ば し ょ 場 所 : くらしき けんこうふくし プラザ かい けんしゅうしつ
くらしき健康福祉プラザ 2階201研修室

も もの 持ち物 : バスタオルまたはヨガマット

- ★ ぜんじつ だてんわ もう こ
★ 前日までに電話・メールでお申し込みください。
- ★ すいぶんほきゅう ひつよう かた かくじ も
★ 水分補給が必要な方は、各自お持ちください。
- ★ うご ふくそう こ
★ 動きやすい服装でお越しくください。



【問い合わせ・申し込み先】

くらしきしょう しゃしゅうぎょう せいかつしえん たんとう たなか いわもと おおまえ
倉敷障がい者就業・生活支援センター (担当 : 田中・岩本・大前)

でんわ
電話 : 086-434-9886 メール : syugyo@kgwc.or.jp