

# 第1回 交流会

## こころとからだをほぐそう♪



気持ちと体のこわばりが取れると  
ストレスもゆるんでいきますよ



日時：平成30年6月23日(土)13:30~15:30

場所：宇和米博物館 講堂 (西予市宇和町卯之町 2-24 HP: <http://komehaku.jp/>)

講師：一色 眞由美 先生

内容：ストレッチ・呼吸法で体をゆるめる

定員：15名

参加費：無料

持ち物：動きやすい服装・タオル

申込み：八幡浜・大洲圏域 障がい者就業・生活支援センター

**ねっとWorkジョイ** (西予市宇和町卯之町五丁目 349 番地)

TEL (0894) 62-7887、FAX (0894) 62-7886

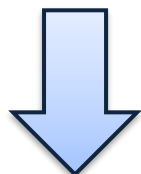


**お申し込み**  
**6/20(水)**

まで

ご氏名	
ご所属	
電話番号	当日、連絡のつく電話番号をお願いします。

※個人情報は適正に取扱います。



お申し込みは、上の項目を記入してFAX送信してください  
**FAX:0894-62-7886** ねっとWorkジョイ

