

第1回 交流会

心と体をほぐそう

気持ちと体をリラックスしよう ☆三

日 程：令和元年5月11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 <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

準備物：動きやすい服装、タオル、飲み物

定 員：15名

問合せ：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

電話 0894-62-7887 / FAX 0894-62-7886



お申し込み

5/8(水)

まで

ご氏名	
ご所属	
電話番号	(当日、連絡のつく電話を書いてください)

※個人情報は適正に取り扱います。

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