

第3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 ☆彡

日 程：令和元年7月20日(土) 13:30～15:30

場 所：西予市図書交流館 まなびあん（旧宇和病院跡地） 多目的ホール

（西予市宇和町卯之町一丁目 245-1）

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
バスタオルなどの敷物

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

TEL 0894-62-7887

FAX 0894-62-7886



お申し込み

7/17(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