## ざいしょくしゃこうりゅうかい ごあんない

過ごしやすい季節となりましたが皆さまいかがお過ごしでしょうか。

第2回目の在職者交流会を企画しました。 う年度も、ヨガインストラクターの佐野真未さんをお迎えし

ヨガの体験を計画しました。

ヨガを通して体を動かす心地よさ、心を安定させる心地よさを味わってみませんか。 皆さまのご参加をお待ちしております。

: 令和 7年 11月 29日(土) 13:30~15:00 ちいきしえんそうごう
: 地域支援総合センター ホール(鳥取市伏野225,9-17)

費 用: 無料 じ こ しょうかい

容:①自己紹介

②**ヨガ体験**ヨガ講師:佐野 真未 様(ヨガ教室~かんディ~)

服 装 : 動きやすい服装 持ち物: 飲み物 タオル、上履き

お 断 りする場合もありますので、ご 了 承 ください。(定員は 20名とします)

もう こ しめき れいわ ねん がつ にち きん 申し込み締切り:<mark>令和7年11月21日(金)</mark>

たんとう ふじわら ひめむら ふくた 担当:藤原、姫村、福田 もう こ さき しょうがいしゃしゅうぎょう せいかつし えん 申し込み先:障害者就業・生活支援センターしらはま TEL:0857-59-6060





バス「福祉センター箭」