



# 障がいがある方のためのヨガ

## ～ ととのう！ ～

ハンディキャップヨガ指導者とともに、ヨガを楽しむ講習会。いっしょに体を動かしませんか。



様々な障がいのある方と  
ともに楽しみましょう



日時

令和7年2月15日(土)

13時30分～15時

場所

総合福祉センター4階 視聴覚室

対象

市内在住の障がいのある方とご家族、支援者

定員

7人程度 ※多数抽選、手帳をお持ちの方優先

費用

無料

受付期間

1月7日(火)～2月7日(金)

講師

池田 ななえ氏、村瀬 <sup>しょうこ</sup>松子氏

(ともにハンディキャップヨガ指導の有資格者)

備考

ヨガマットあり※持参も可。動きやすい服装。

水分補給用の飲料(カフェインのないもの)・バスタオル・

汗拭きタオルをご持参ください。



申し込み・問合せ：ドルチェまで。窓口、あるいは

☎042-490-6675 Fax042-444-6606 dolce@ccsw.or.jp

# 障害者地域活動支援センター ドルチェ

☎ 042-490-6675 (月～金 9:00～17:00)

Fax 042-444-6606

✉ [dolce@ccsw.or.jp](mailto:dolce@ccsw.or.jp)

〒182-0026 東京都調布市小島町 2-47-1 調布市総合福祉センター4 階

ホームページ <https://www.ccsw.or.jp>



## 駅から



調布駅・中央口改札を出て中央口または広場口より地上へ。

南口バスロータリー西側にある公園方面へ行くと、調布市グリーンホールがあります。調布市グリーンホールの南隣、角にある建物が調布市総合福祉センターです。

## 車で



当館に車の駐・停車スペースはございません。文化会館「たづくり」地下1階・2階の有料駐車場（指定なし）をご利用ください。

障がいのある方や移動が困難な高齢者の方は職員にご相談ください。

## 自転車で



当館に自転車の駐輪場はございません。

市役所の駐輪場または、「たづくり」の駐輪場をご利用ください。

