

〈①令和8年2月10日 ②令和8年3月27日 開催〉

長岡京市立中央公民館主催

令和7年度聴覚言語障がい者学級

① 2月10日(火)

10時～11時30分

椅子に座ってできるヨガ

ヨガのやさしい動きで、のびのび心地よく身体を動かしていきます。椅子に座って行います。

元気になれる、楽しい時間を過ごしましょう！



② 3月27日(金)

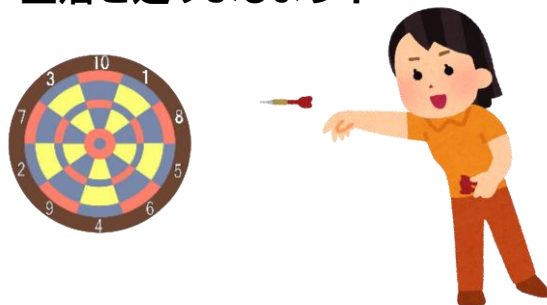
10時～11時30分

ウエルネスダーツ

ウエルネスダーツは、健康維持と多世代交流を目的としているスポーツです。

集中力UPと計算による脳トレ効果が期待できます！

ダーツを通じて地域や仲間とつながり、心身ともに健やかな生活を送りましょう！



場 所：中央公民館 1階 レクリエーション室

参加費：無料

持ち物：筆記用具、運動のできる服装、タオル、飲み物

申 込：令和8年2月3日(火曜日) 午前11時から受付
電話、FAX または公民館窓口へ



【お問い合わせ】長岡京市立中央公民館

TEL：075-951-1278

FAX：075-955-4774

Email：kouminkan@city.nagaokakyo.lg.jp