

令和8年度聴覚言語障がい者学級



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行きます。冬に備えて、一緒に身体をほぐしましょう！



日時：令和8年11月10日（火）

午前10時～11時30分

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

対 象：市内在住・在学・在勤の聴覚言語に障がいのある方

定 員：25名（先着）

申 込：令和8年11月3日（火曜日）午前11時から受付
電話、FAX、公民館窓口または
右記のQRコードから
お申し込みください



【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

