



# 健 康 体 操

椅子を使ってストレッチや筋力トレーニングをします。

体がほぐれた後はリズム体操で身体を動かします。

む かい ま さ こ  
講師：向井 雅子 氏

(インストラクター)

日時：7月8日(日)

午後1時～3時

場所：南区民センター

3階 第3会議室(札幌市南区真駒内幸町2丁目)

お申し込み不要です。運動靴、動きやすい服装、水分補給  
できる飲み物、タオル・手ぬぐいをご持参ください

## 【お問い合わせ先】

公益社団法人札幌聴覚障害者協会

札幌市中央区大通西19丁目1-358 札幌市視聴覚障がい者情報センター2階

FAX011-642-8377 TEL011-642-8010

「聴覚障がい者社会生活教室」は札幌市から委託を受けて、札幌聴覚障害者協会が運営を行っています。  
聴覚障がい者を対象に社会生活に必要な知識の習得や情報交換を目的とし、手話通訳や要約筆記のついた  
各種研修会を実施しております。

