

『オンライン・チャレンジド・ヨガ オアシスクラス』開講のご案内

《からだに、心に向き合う 古典ヨガ》
～ゆっくり 安全に 楽しく～
最後は笑顔 ハッピートレーニングをあなたと共に



コロナ禍はまだまだ続き、何か落ち着かない不安な日々です。

特に、視覚に障害のある方たちの運動、体力、コミュニケーション不足は、元気も意欲も、笑顔もなくなっています。

この度、世の中の急激な IT 化に伴い、IT 技術を学ぶモチベーションにもなり、健康にも暮らしにも活かせる「オンライン・チャレンジド・ヨガ教室」を開講いたします。

◆参加人数に制限がありますので、お申込みいただき、ご参加が可能になった方には、詳しい参加方法、入室方法をご連絡いたします。

日時:5月22日(土)13時から14時30分

(ご自宅からご参加の方は、カメラテストのための入室は12時から)

テーマ:「古典ヨガ～コロナ対策 免疫力アップヨガ～」

講師:一般社団法人チャレンジド・ヨガ～視覚障がいの方のヨガ～

代表理事高平千世(たかひら ちせ)先生(所沢国リハ講師)

参加費:オアシス会員1回200円 会員以外の方1回500円

(参加費は暫定的価格です。今後皆さんと検討するつもりです)

支払い方法:200円チケット10枚綴り 500円チケット5枚綴り

オアシス来所が無理な方は、チケット送付時に振込用紙を同封します。

対象:視覚障害者・高齢者・サポーター、どなたでも

申込み:電話 025-267-8833(火・水・木・土10時～15時)

メール:aisuisin@fsinet.jp.

(お名前、電話、メールアドレス、障害の有無 参加方法①か②)

締切り:5月18日(火)

参加方法:①オンラインで自宅から参加 ②オアシス教室から参加

持ち物:タオル・お水・マスク・ティッシュ(動きやすい服装)

主催:特定非営利活動法人障害者自立支援センターオアシス

〒950-2072 新潟市西区松美台3番20号有明福祉会館分館

問合せ:TEL/FAX 025-267-8833(火・水・木・土10時～15時)事務局 小島紀代子