

障がいの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です

講師：池田ななえ氏 村瀬松子氏

令和7年11月15日（土）
午後1時30分～3時

場所：総合福祉センター4階 視聴覚室

費用：無料

対象：調布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 障がい者手帳をお持ちの方優先

受付期間：10月7日（火）～11月4日（火）

備考：ヨガマットの用意あり、持参も可。動きやすい服装

受付時に確認事項あり

お手伝いが必要な方は、ご家族やヘルパーさんと

ご参加ください

持ち物：バスタオル、汗拭きタオル

ノンカフェインの飲料（お水、麦茶など）



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

〒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より地上へ。

ビックカメラを正面に見て左方向に、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。

