

視覚障害者とともに学ぶ教養講座

東京都教育委員会では、視覚障害者の方々が教養を深め、日常生活を豊かにする機会として、「視覚障害者教養講座」を、おおむね月1回実施しています。

この教養講座は、主に視覚障害者を対象としていますが、都内在住・在勤・在学の方で関心のある方でしたら、どなたでも御参加いただけます。

テーマ

座ってできる椅子ヨガ

ヨガには柔軟性や体力向上、代謝促進、自律神経を整える効果があるとされています。本講座はヨガのポーズや呼吸法などの体験活動をとおして心とからだの調和とバランスを整え、心身の健康について学ぶ機会とします。是非、御参加ください。

講 師 MIWA (みわ) 氏

(チャレンジド・ヨガ～視覚障がいの方のヨガ～ 立川クラスメイン講師)

日 時 令和7年10月26日(日) 13:30～16:00

会 場 東京都多摩障害者スポーツセンター 2階 集会室

※会場への交通案内は裏面の地図を御覧ください。

※ご希望の方は国立駅から会場まで一緒に移動します。

対象・定員 都内在住・在勤・在学の視覚障害者
その他関心のある方 40名

費 用 無料

申 込 電話、電子メールで事前申込み

※お名前、連絡先(電話又は電子メール)、視覚障害の有無、当日のガイドヘルパーの方等の同行の有無、盲導犬の有無、点字資料又は拡大文字資料の希望の有無についてお知らせください。

※定員に達した場合は視覚障害者を優先し、御参加をお断りする場合は主催者から連絡します。

※基本的な感染症対策にご協力をお願いします。

※会場の暑さや寒さへの対応として脱ぎ着のできる上着の御用意など、衣服による温度調節に御協力をお願いします。

※天候や感染症の状況等により中止する場合があります。開催について不明な場合は、東京都教育委員会ホームページ

https://www.kyoiku.metro.tokyo.lg.jp/lifelong/learning/seminor_guide.html
を御確認ください。

問合せ・申込先

東京都教育庁地域教育支援部生涯学習課（土曜・日曜・祝日は除く。）

電話（直通） 03-5320-6859 9:00～17:00

メールアドレス ml-sy-kyoyokoza@section.metro.tokyo.jp
（冒頭は小文字でエム・エル）

《主催 東京都教育委員会》

◆会場案内 東京都多摩障害者スポーツセンター

住所：国立市富士見台 2-1-1 電話：042-573-3811

【最寄り駅】JR 中央線「国立駅」南口より、大学通りを直進約 20 分。

JR 南武線「谷保駅」北口より、大学通りを直進約 10 分。

※両駅より無料送迎バスを運行しています。詳しくは HP を御覧ください。

https://tsadportal.com/tamaspo/access/map?a=a&doing_wp_cron=1726033443.7322900295257568359375#routemap

