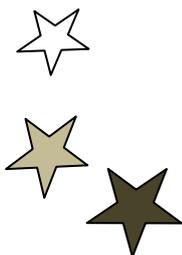


♪ かんたん エアロ & やさしいヨガ



ひとり親家庭の親子・寡婦で、健康体操を実施します。
お母さんのみ・お父さんのみでも大歓迎！
楽しく身体を動かし、日頃の運動不足やストレスを解消しましょう！
初めての方でも身体の硬い方でも大丈夫！



2016年 6月19日(日)

9:45~11:30 (受付 9:30~)



場 所 千葉市ハーモニープラザ (千葉市中央区千葉寺町 1208-2) 1階 多目的ホール

参加費 無 料

講 師 吉峯 美奈子氏

(フィットネスインストラクター、全米ヨガアライアンス認定インストラクター、キッズ・ジュニアスポーツ指導員)

申込方法 往復はがきに必要事項(記載例下記参照)を明記して申し込み先へ

締切 H28年6月9日(木) 必着 ※FAX・E-mailでも受け付けます。

持ち物 飲み物・タオル
服 装 動きやすい服装と運動靴
対 象 ひとり親家庭の親と3歳以上の子
寡婦
定 員 大人50人 子ども30人
(大人のみも歓迎！ 定員になり次第締め切らせていただきます。)

♥親子プログラム

・ふれあい体操

◆大人のプログラム

・かんたんなエアロビクス

・やさしいヨガ

♥子どものプログラム

・運動あそび



【往復はがきの記入例】

【返信の表】	【往信の裏】
申し込む方の 住所・氏名	ひとり親家庭健康講座申込 ・郵便番号 ・住所 ・電話番号 ・大人氏名、年齢 ・参加児童氏名、生年月日

【送付・問い合わせ先】

〒260-0844
千葉市中央区千葉寺町 1208-2
千葉市ハーモニープラザ 3階
千葉市母子寡婦福祉会
Tel & Fax 043-261-9156
E-mail: boshikai@grace.ocn.ne.jp

