

親子で楽しく 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！



2017年 6月18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 H29年6月8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

子どものプログラム

・運動あそび

◆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



【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

【往復はがきの記入例】

【返信の表】

申し込む方の
住所・氏名

【往信の裏】

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



携帯電話・スマートフォン
からホームページをご覧
いただけます。

