

親子で楽しく ゆる〜く、きもちよ〜く♪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！
こころとからだを自然で健やかに、美しくなりましょう！
初めての方でも安心して動けるプログラムです！



2018年 6月17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 藤崎 真知子 氏 (ヨガインストラクター)
石川 千恵 氏 (保育士)



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 H30年6月8日(金)必着 ※FAX・E-mailでも受け付けます。

- | | | | |
|-----|--|------------|-----------|
| 持ち物 | 飲み物・タオル | 親子プログラム | ◆大人のプログラム |
| 服装 | 動きやすい服装と運動靴 | ・ふれあい体操 | ・やさしいヨガ |
| 対象 | ひとり親家庭の親と3歳以上の子
寡婦 | ◆子どものプログラム | |
| 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。) | ・小麦粘土で遊ぼう | |

【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】 ひとり親家庭等健康講座申込 ・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。

