

# 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！



## 2019年 6月16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、ヨガ講師、キッズ・ジュニアスポーツ指導員)  
 イルカキッズ (保育士)

申込方法 Eメールに必要事項(往復はがき記入例参照)を明記して申し込み先へ  
 ※FAX・電話・往復はがき(記載例下記参照)でも受け付けます。  
 締切 2019年6月10日(月) 必着

- |     |                                                 |             |              |
|-----|-------------------------------------------------|-------------|--------------|
| 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     | ・かんたんなエアロビクス |
| 対象  | ひとり親家庭の親と3歳以上の子<br>寡婦                           | ◆子どものプログラム  | ・やさしいヨガ      |
| 定員  | 大人50人 子ども30人<br>(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。) | ・未定です、お楽しみに |              |



#### 【申込・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](mailto:boshikai@grace.ocn.ne.jp)

#### 【往復はがきの記入例】

<b>【返信の表】</b>  <b>申し込む方の 住所・氏名</b>	<b>【往信の裏】</b> 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、年齢 ※お名前にはふりがなをお願いします
----------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------



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。

