

ひとり親家庭の母と寡婦対象

2019年度

無料

水曜健康教室 **ポティワーク** 前期

金曜健康教室 **ヨーガ** 前期

心と体の“気づき”を高める **ポティワーク**

- ★開催日時：毎月第2・4水曜日（18:30~19:45）
- ★定員：15人 ※新規お申し込みの方を優先
- ★募集期間：**3月1日(金)~16日(土)**
- ★対象者：ひとり親家庭の母とひとり親を経た寡婦
- ★講師：坂田 玲子 氏（ヘルスワイズ研究所講師）

4月 10日(水) 24日(水)	5月 8日(水) 22日(水)	6月 12日(水) 26日(水)
7月 10日(水) 24日(水)	8月 14日(水) 28日(水)	9月 11日(水) 25日(水)



★健康教室は
ポティワーク、ヨーガどちらか
一方のお申し込みになります★

**予約制の
無料保育があります
1歳~小学2年生**

【申込方法】

- ①講座名②氏名③〒住所④電話番号
 - ⑤応募理由⑥保育有無を官製ハガキ
- に記入の上、申込期限内必着で郵送してください。

※**新規のお申し込みの方を優先します。**

〒211-0067

川崎市中原区今井上町 1-34

川崎市母子・父子福祉センターサン・ライブ

身体の歪みを整える **ヨーガ**

- ★開催日時：毎月第1・3金曜日（18:30~19:45）
- ★定員：15人 ※新規お申し込みの方を優先
- ★募集期間：**3月1日(金)~16日(土)**
- ★対象者：ひとり親家庭の母とひとり親を経た寡婦
- ★講師：佐枝 陽子 氏（日本フィットネスヨーガ協会認定講師）

4月 5日(金) 19日(金)	※5月 10日(金) 17日(金)	6月 7日(金) 21日(金)
7月 5日(金) 19日(金)	8月 2日(金) 16日(金)	9月 6日(金) 20日(金)

※5月は第1金曜日が祝日のため第2金曜日に行います