

ひとり親家庭の母とひとり親を経た寡婦対象

無料

2020年度 水曜健康教室 ボディワーク 後期

金曜健康教室 ヨーガ 後期

心と体の“気づき”を高める **ボディワーク**

- ★開催日時：毎月第1・3水曜日（18:30~19:45）
- ★定員：10人 ※新規お申し込みの方を優先
- ★募集期間：**9月1日(火)~15日(火)**
- ★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）

10月
7日(水)
21日(水)

11月
4日(水)
18日(水)

12月
2日(水)
16日(水)

1月
6日(水)
20日(水)

2月
3日(水)
17日(水)

3月
3日(水)
17日(水)

ダイエット
ストレス解消
冷え性予防
体力アップ
骨盤矯正

★健康教室は
ボディワーク、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、申込期限必着で
郵送してください。センター窓口で申込
書にご記入いただくことも可能です。

※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・ライヴ

身体の歪みを整える **ヨーガ**

- ★開催日時：毎月第2・4金曜日（18:30~19:45）
- ★定員：10人 ※新規お申し込みの方を優先
- ★募集期間：**9月1日(火)~15日(火)**
- ★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）

10月
9日(金)
23日(金)

11月
13日(金)
27日(金)

12月
11日(金)
25日(金)

※1月
15日(金)
29日(金)

2月
12日(金)
26日(金)

3月
12日(金)
26日(金)

※1月は第3・第5金曜に行います