

# 寡婦の方向け **しらゆり講座**

生命の貯蓄体操を仲間といっしょにやりましょう。

丹田呼吸法で身体をほぐしながら心身のバランスを整え  
老化予防、健康長寿を目的とする健康づくり体操です。

- \* 動きやすい服装でお越してください。
- \* 持物：汗ふき用のタオルをご持参ください。



**日 時** 平成30年 4月10日(火)  
10:00~11:30

**対 象** 寡婦の方

**定 員** 20名程度  
(希望者多数の場合は考慮)

**場 所** ひとり親家庭支援センター  
2階の会議室(ヨガ教室用の部屋)です  
最寄駅:阪神・阪急「高速神戸」JR「神戸」  
地下鉄「大倉山」

**講 師** NPO 法人 <sup>いのち</sup> 生命の貯蓄体操普及会神戸支部

**締 切** 4月3日(火)まで

◆お申込み・お問い合わせ先◆

神戸市ひとり親家庭支援センター 事務局

TEL 341-4532 FAX 371-6478