

令和3年度

ひとり親家庭のみなさんの生活を応援するセミナーです！

リラックスヨガ

～ゆったり のんびり 心地よく～

体が硬い方でもポーズがとりやすいクッションを使い深いリラックス状態へと誘います。
瞑想効果もありますので心も身体もスッキリとリフレッシュできますよ。是非ご参加ください。

日時：令和3年10月23日（土）10：00～11：30

場所：ひとり親家庭支援センター 2階会議室（クッションのきいた部屋です。）

講師：大久保 かれん氏 ヨガインストラクター

対象：ひとり親家庭の保護者及び寡婦（子が成人）の方

定員：15名 先着順 **参加費**：無料

持ち物：ハンドタオル。水分補給のためのペットボトル。

服装：着替えの出来るスペースがありません、リラックスできる服装で。

締切日：10月15日（金）

託児：有り 無料 対象は1歳半から就学前までの子ども。

託児の申込締切日は、10月11日（月） 水分補給用のボトルご持参のこと。

お申込み：裏面の申し込み書に必要事項をご記入の上、郵便、FAX、又はホームページの問い合わせフォームよりお申込みください。（迷惑フィルターの設定をしている方は解除してください）

※当日午前7時の時点で神戸市内に気象警報が発令されている場合、講座は自動的に中止となります。なお、警報以外での中止については事務局より連絡させていただきます。

※また当日が新型コロナウイルスによる緊急事態宣言が発令中の場合は中止といたします。

<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

(指定管理者 社会福祉法人 神戸市母子福祉たちばな会)事務局

〒650-0016 神戸市中央区橘通3丁目4番1号

TEL 341-4532 FAX 371-6478

(HP)<https://kobe-hitorioyashien.com>

(Facebook)<https://www.facebook.com/kobehitorioyakateishien/>



HP

facebook

LINE



ひとり親家庭のみなさんの生活を応援するセミナー参加申込書

下記に必要事項をご記入の上、郵便・FAX・電話またはホームページのお問合せフォームよりお申込みください。

FAX 送信先：078-371-6478

***令和3年10月23日(土) 10:00~11:30 開催の「リラックスヨガ」に申込みます。**

お名前	ふりがな	電話番号(連絡先)
ご住所		たちばな会会員 (有無どちらかに○) 有 ・ 無
託児希望の方 (1歳半から就学前まで)	お子様のお名前(ふりがな)	性別 男 ・ 女 年齢 歳 ヶ月
	お子様のお名前(ふりがな)	性別 男 ・ 女 年齢 歳 ヶ月

*お預かりする個人情報については、本講座以外で使用することはありません。

*右記の申込フォームからもお申し込みできます。

(迷惑フィルターの設定をしている方は解除してください。) [申込フォーム] →



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(指定管理者 社会福祉法人 神戸市母子福祉たちばな会)事務局
〒650-0016 神戸市中央区橘通3丁目版1号 電話 078-341-4532 FAX078-371-6478

- 【場所】 神戸市ひとり親家庭支援センター
神戸市立総合福祉センター3階
- 【最寄駅】 神戸高速「高速神戸駅」徒歩5分
JR「神戸駅」徒歩10分
市営地下鉄「大倉山駅」徒歩5分
「ハーバーランド駅」徒歩12分
神戸市バス「大倉山」徒歩3分

