



心と身体を癒すヨーガ

がんばっている自分にご褒美

丁寧な呼吸で心と身体をゆるめ、自分と向き合ってみませんか？

日時：令和5年1月22日（日）10:00～11:30

場所：神戸市ひとり親家庭支援センター2階 会議室

講師：ヨーガ講師 中林 佳子 氏

対象：ひとり親家庭の保護者及び寡婦の方

定員：20名先着順

締切：1月17日（火）

お申込み：電話・FAX（裏面）又はHP 問い合わせフォームより ↑

託児：要予約・締切1月12日（木）1歳半から就学前まで



※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ご連絡させていただきます。

※コロナ感染対策をとって実施をします。当日の検温とマスクの着用をお願いします。

※コロナウィルスの影響や天候等でやむを得なく延期又は中止になる場合があります。ご了承ください。

<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



Facebook



Line





しらゆり講座参加申込書

下記に必要事項をご記入の上、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5年1月22日(日) 10:00~11:30 開催の「心と身体を癒すヨーガ」講座に申込みます。

区名	氏名	住所	電話番号	託児希望者のみ記入 なまえ・性別・年齢

*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。)



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 神戸市中央区橋通3丁目4番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

