

参加無料・どなたさまも歓迎／

3/27  
(木)

# ヨガ

リラックスしながら  
体と心を調整していきましょう♪

10:00 -

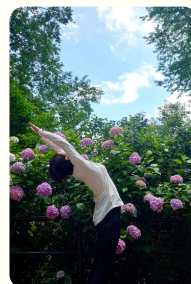
11:30



講師 — 森 真弓さん

(日本ヨガ禅道友会認定教師)

深い呼吸ができるよう、のびのび心地よく動き、  
体と心をゆるめていきたいと思えます。  
ダイエット、運動不足、姿勢矯正、腰痛、  
気持ちの問題等々…きっかけは何でも良い  
ので、気軽にお越しください。



申込み — 電話/ホームページの申し込みフォーム



場所 — 神戸市ひとり親家庭支援センター2階会議室(スタジオ仕様)



持ち物 — 水分補給の飲み物・動きやすい服装  
(マットはあります)



対象 — ひとり親家庭の保護者および寡婦の方



お子さまの同伴不可・託児あり(1歳半から就学前まで) ★託児締め切り3/20

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。

<お申込み・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

TEL341-4532 FAX371-6478

HP



LINE

