

リンパの流れを整える



リフレッシュヨガ

リンパの流れや呼吸を整えヨガでリラックス！
日頃の疲れを癒し、自分へのご褒美タイムを
過ごしに来ませんか。

日時：令和元年 **8月29日** (木)

10:00~12:00

(交流会 11:00~12:00)

南区地域子育て支援拠点「はぐはぐの樹」の協力で開催

会場：南区大岡健康プラザ内

大岡地区センター2階中会議室

講師：村山 亜希子氏

ヨガ指導歴15年、エアロビクス指導19年
クリパルヨガセンター認定クリパルヨガティーチャー
シーバーススポーツクラブ認定エアロビクスインストラクター、
エアロフィットセラピーインストラクター、介護予防指導員として活躍。都内、横浜市の民間スポーツクラブ、公共施設でのスタジオプログラム、プールでのアクアプログラムなど指導歴多数。

対象者：横浜市内在住のひとり親家庭の親

*法的にひとり親家庭でない方も含む

定員：15名

参加費：無料

保育：先着4名まで

申込方法：お電話または、裏面の必要事項をE-mailに記載してお申し込みください。

*定員を超えた場合は抽選とさせていただきます。

締め切り時点で定員に達していない場合は追加の受付をいたします。

申込締切

令和元年 **7月18日**(木)

《ひとり親サポートよこはま》 横浜市母子家庭等就業・自立支援センター

(運営：一般財団法人横浜市母子寡婦福祉会)

〒231-0014 横浜市中区常盤町3-24 サンビル8F

TEL:045-227-6337 FAX:045-227-6338

E-mail : sasaki29@zaibosi.org URL : <http://www.hitosapo-ykh.jp>

