

ほっこいしてね!

ママのための“ごほうび”タイム

育児中のママのための “フレッシュ”ヨーガ

参加費
無料

日時: 2010年 9月30日(木) 10:00~12:00

場所: 川西市男女共同参画センター (会議室)

♪ 講師 ♪

「ヨーガセラピー ジーヴァ」主宰

ふじさき まり

藤崎 麻里さん



♪ 対象: 育児中のママ 10人

♪ 内容: 育児を一手に引き受けて疲れがちな「ママ」のために、ヨーガの実践とミニ座談

♪ 申込: 9月16日(木) 午後5時まで (ウラ面に申込欄あり / 申込多数の場合は抽選)

♪ 保育: あり・無料 1歳半以上就業前 8人 (申込多数の場合は抽選後に予約)

♪ 服装: 運動しやすく、体を締めつけない服装

♪ 持物: バスタオル (ヨーガマットの替わり)・タオル (汗ふき用)・筆記用具

♪お申込み・お問合せ♪

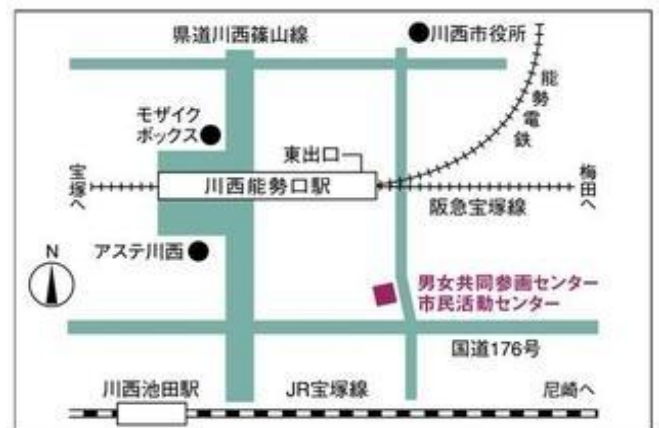
川西市男女共同参画センター

川西市市民活動センター

tel/072-759-1826・1856

fax/072-759-1891

e-mail/info@gesca-kawanishi.jp



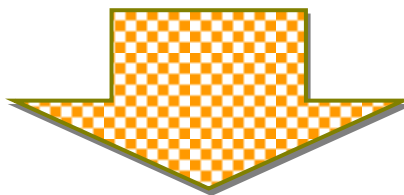
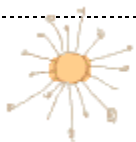
【育児中のママのための“リフレッシュ”ヨーガ】申込み

申込日：平成 年 月 日

センターあて

氏 名	ふりがな		性別		年代	
保育希望 有・無 (○をして ください)	子どもさ んの名前	ふりがな	性別		年齢	才 カ月
	子どもさ んの名前	ふりがな			年齢	才 カ月
住 所	〒					
tel / fax						
e - mail						
<質問など> * 講師に尋ねたい ことがあれば!						

.....
このままFAXしてください.....



FAX 072-759-1891

～♪平成22(2010)年4月1日よりセンターは...♪～

「川西市市民活動センター」・「川西市男女共同参画センター」は、平成22(2010)年4月1日より、「特定非営利活動(NPO)法人市民事務局かわにし」と「株式会社ジョイン川西」とのコンソーシアムによる指定管理者が管理運営しています。