

ひとり親家庭の母とひとり親を経た寡婦対象

無料

2019年度 水曜健康教室 **ポティワーク** 後期

金曜健康教室 **ヨーガ** 後期

心と体の“気づき”を高める **ポティワーク**

- ★開催日時：毎月第2・4水曜日（18:30~19:45）
- ★定員：15人 ※新規お申し込みの方を優先
- ★募集期間：**9月1日(日)~14日(土)**
- ★対象者：ひとり親家庭の母とひとり親を経た寡婦
- ★講師：坂田 玲子 氏（ヘルスワイズ研究所講師）

10月 9日(水) 23日(水)	11月 13日(水) 27日(水)	※12月 11日(水) 18日(水)
1月 8日(水) 22日(水)	2月 12日(水) 26日(水)	3月 11日(水) 25日(水)

※12月は第2・第3水曜に行います



★健康教室は
**ポティワーク、ヨーガどちらか
一方のお申し込みになります★**

予約制の
無料保育があります
1歳~小学2年生

身体の歪みを整える **ヨーガ**

- ★開催日時：毎月第1・3金曜日（18:30~19:45）
- ★定員：15人 ※新規お申し込みの方を優先
- ★募集期間：**9月1日(日)~14日(土)**
- ★対象者：ひとり親家庭の母とひとり親を経た寡婦
- ★講師：佐枝 陽子 氏（日本フィットネスヨーガ協会認定講師）

10月 4日(金) 18日(金)	11月 1日(金) 15日(金)	12月 6日(金) 20日(金)
※1月 10日(金) 17日(金)	2月 7日(金) 21日(金)	※3月 6日(金) 13日(金)

※1月は第2・第3金曜に行います
※3月は第1・第2金曜に行います

【申込方法】

①講座名 ②氏名 ③〒住所 ④電話番号

⑤応募理由 ⑥保育有無を

官製ハガキに記入の上、申込期限必着で
郵送してください。センター窓口で申込
書にご記入いただくことも可能です。

※新規のお申し込みの方を優先します。

〒211-0067

川崎市中原区今井上町 1-34

川崎市母子・父子福祉センターサン・ライヴ