



育児を楽しむための♪

ココロとカラダ ゆる〜り講座



育児も仕事も私らしく…

ママ自身が輝き、ステキな毎日を送れば、子どもたちも安心してのびのびと育ちます。

後回しになっているカラダのストレスや子育ての悩みを見つめなおしてみませんか？

ココロとカラダをリフレッシュして、子育てLifeをもっと楽しみましょう。

日	時	テーマ	講師	会場
7月10日	いずれも 火曜日 10:00	女性のカラダ 癒しのストレッチ	らふうら 主宰 三輪 よし子さん	エクラ 1階 スタジオA
7月17日	~ 12:00	親子でのびのび ~私らしい子育て~	小野市民病院 看護次長 中井 英子さん	エクラ 2階 中会議室

- 場 所 小野市うるおい交流館 エクラ
- 募集定員 20名(応募者多数の場合は抽選。いずれの場合も結果発送)
- 託 児 無 料(要予約:定員10名・1歳以上小学3年生まで)
- 申込方法 窓口・電話・ハガキ・FAX・メールで
住所・氏名・年齢・電話番号・託児の有無をお知らせください。
- 締 切 日 6月30日(土)

〒675-1366
小野市中島町72番地
小野市男女共同参画センター
ココロとカラダゆる〜り講座係

TEL: 0794-62-6765
FAX: 0794-62-2400
Eメール: danjo@ksks-arche.jp

(FAXでお申込みの際は切り取らず送信してください)

ふりがな 氏名	年齢	TEL FAX
住所 〒		託児希望 [有 ・ 無]
		ふりがな 名前
		年齢 歳 月 [男 ・ 女]

※ いただいた個人情報は、講座事務連絡以外では使用いたしません。