

ひとり親★サロン

深い呼吸で自分とつながり、他者と響きあう

ボイス ヨガ Voice Yoga

昨年大ご好評につき、
今年も開催いたします！

講師：木村 真紀

大学在学中からスタジオミュージシャンとして活動。
CM、ゲーム、アニメ音楽など様々なジャンルを歌い
こなす『七色ヴォイス』。もののけ姫『えぼしたたら
うた』NHK おかあさんといっしょ『ばわわぶ体操』
ゲームアヌビス「Z・O・E」など作品多数。

♥とき 令和元年10月16日(水)

10:00~12:00

♥ばしょ 横浜市青少年育成センター

(関内ホール地下2階)

ヨガとはサンスクリット語で「つながり」の意味。
ボイスヨガはポーズをとることではなく、声を使って深い呼吸を意識し、自分の深部とつながり、他者ともゆるやかにつながるワークです。体が硬くても、歌が苦手でも関係なし！お腹の底から声をだして響き合い、スッキリしましょう！動きやすい服装でいらしてください。

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：10名

参加費：無料

保育：無し

申込方法：裏面の申込用紙に必要事項をご記入の上、電話・E-mailにてお申し込みください。

締め切り：
令和元年9月26日(木)

*定員を超えた場合は抽選とさせていただきます。

《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

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

申込み
問い合わせ

申 込 書

講座名	『深い呼吸で自分とつながり、他者と響きあう ボイスヨガ 』 10月16日(水) 10:00~12:00	
ふりがな	当サロンを何でお知りになりましたか?(○をお付けください)	
氏名 (居住区)	_____ (_____ 区)	ホームページ ・ メルマガ ・ チラシ(入手場所: _____) ひとり親サポートよこはま支援員 その他(_____)
電話番号 (携帯電話が不可の場合 自宅の電話を記載してく ださい)	携帯: _____ - _____ - _____	連絡可能な時間帯(_____ 時~ _____ 時)
	自宅: 045 _____ - _____ - _____	
受講決定通知を発行しますので、郵送希望の方は住所、メール希望の方はメールアドレスを記載してください。		
① 住所	〒 _____ - _____ - _____	_____ 区
② メールアドレス	_____	
就労状況	正社員 ・ パート(契約社員、派遣含む) ・ 無職 ・ その他(_____)	
お子様について	第1子(_____ 歳 ・ 男 / 女)	第2子(_____ 歳 ・ 男 / 女)
	第3子(_____ 歳 ・ 男 / 女)	第4子(_____ 歳 ・ 男 / 女)

お申し込み時にご提供いただいた個人情報は本セミナー実施にのみ使用し、その他の目的で使用することはありません。

**ご連絡
お待ちしております☆**



※駐車場・駐輪場はございません
会場へは公共交通機関でお越しください

