

参加
無料

アロマ芳香浴と共に楽しむ
ママ達のための癒しの
チャイム&ヨガ

季節の変わり目の今こそ、
ヨガでリラックス。
ヨガで呼吸を整えながら心と体の
リフレッシュ。
講師の優しい語りかけと澄んだ音色のチャイム、
そしてアロマの香りに癒されながら、
ヨガと一緒に楽しみませんか？

9/25(月)

【時間】 9:30～11:30(交流会10:30～11:30)
【場所】 横浜市技能文化会館(7階和室)

講師:村山 亜希子氏

・クリパルヨガセンター認定クリパルヨガティーチャー
・マキノ式チャイム音響師
多岐の分野で活躍。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: 12名

■ 参加費: 無料

■ 保育: なし

■ 申込方法:お電話または、裏面の必要事項をE-mailに
記載してお申込み下さい。

*定員を超えた場合には抽選となります。

*新型コロナウイルスの影響により、中止または内容を変更して実施する
場合があります。

令和5年9月6日(水)
申込締め切り!

《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 : shienboshi@zaibosi.org

URL : <http://www.hitosapo-ykh.jp>

申 込 書

講座名	アロマ芳香浴と共に楽しむ『ママ達のための癒しのチャイム＆ヨガ』 令和5年9月25日（月）9：30～11：30		
居住区	区	ふりがな 氏名	
電話	携 帯： — — 連絡可能な時間帯（ 時～ 時）		
	（携帯不可の場合）自宅： 045 — —		
受講決定通知を発行しますので、郵送希望の方は①住所、メール希望の方は②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 派遣	パート 無職	契約社員 その他（ ）
お子様について	第1子（ 歳） 第3子（ 歳）	第2子（ 歳） 第4子（ 歳）	

★アンケートにお答えください★

ひとり親サロン・セミナーのご参加は初めてですか？	当セミナーを何でお知りになりましたか？
初めて ・ 参加したことがある (おわかりになればご記入下さい) 回目	ホームページ ・ メルマガ ・ LINE 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（ ）

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。

皆様の
ご参加を
お待ちしております！



ひとり親サポートよこはまが
LINEを始めました♪

登録はコチラから→



会 場 案 内

- ◆JR根岸線 「関内」駅 南口より徒歩5分
- ◆横浜市市営地下鉄ブルーライン
「伊勢佐木長者町」駅 出口②より徒歩3分



★立体駐車場あり 20分/100円 1日最大1,000円