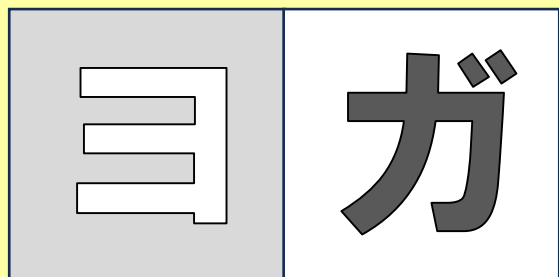


からだの不調に負けない！



日時

5/29 (木)

10:00~11:50

(交流会:11:00~11:50)

すっきりとしなやかな
カラダを手に入れよう

場所

横浜市技能文化会館
(7階和室)

☆講師☆

Saori 氏

ヨガインストラクター

持ち物

- ヨガマットまたはバスタオル
- 汗拭きタオル
- 水(水分補給のため)

横浜市内各所にてマタニティーヨガや親子ヨガ教室を主宰。骨盤を中心に全身のバランスを整える骨盤ヨガを専門とし、不調に負けないカラダづくりを展開。

●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

記載してお申し込みください。

※定員を超えた場合は抽選とさせて頂く場合がございます。

※荒天・天災等により、本講座は中止または内容を変更して実施する場合がございます。

令和7年5月15日(木)
申込締切り!

《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ひとり親家庭福祉会)

〒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: https://www.hitosapo-ykh.jp

申 込 書

講座名	「からだの不調に負けない！ ヨガ」		令和7年5月29日(木)10:00～11:50
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)	_____		ホームページ・メルマガ・LINE
	(_____ 区)		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(_____)	
		ひとり親サロン・セミナーのご参加は初めてですか	
		初回 / 参加したことがある (_____ 回目)	
電話番号 (携帯電話が不可の場合、自宅の電話番号を記載してください)	携帯： _____	_____	連絡可能な時間帯 (_____ 時～ _____ 時)
	自宅： 0 4 5 - _____	_____	
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・無職・その他 (_____)		
お子様について	第1子 (_____ 歳)	第2子 (_____ 歳)	第3子 (_____ 歳)
	第3子 (_____ 歳)	第4子 (_____ 歳)	

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