



令和6年度 若年寡婦研修会

朝の禅寺で心身ともにリフレッシュ



坐禅とヨガ体験



京都ならではの坐禅とヨガ体験の両方が楽しめる
体験です。気軽にご参加頂けるプログラムですので、
初心者の方でも安心して参加できます。

心と身体をリフレッシュしませんか？

日 時：9月8日（日）雨天決行

場 所：京都市東山区 東福寺塔頭 勝林寺

集 合：京阪 淀屋橋駅 8:00 集合

参加対象：大阪市内居住の若年寡婦（64歳までの若年寡婦）の方※親子の行事参加ではありません。

参加費：2,000円（内容：坐禅・ヨガ体験、お抹茶生菓子付き

京阪 淀屋橋～東福寺までの片道交通費含む）

定 員：50名 ※申し込み多数の場合は抽選になります

内 容：初心者の方でも安心して参加できる「坐禅とヨガ体験」&お抹茶と生菓子で
ほっこりひと息コースです。

申込方法：裏面をご覧ください

申込締切：7月22日（月）必着



こちらからもお申込みいただけます。



お問い合わせ・申込先

大阪市立愛光会館

指定管理者：公益社団法人 大阪市ひとり親家庭福祉連合会

〒531-0071 大阪市北区中津 1-4-10

TEL：6371-7146



「朝の禅寺で心身ともにリフレッシュ 坐禅とヨガ体験」

参加申込書



FAX : 06-6371-6722

ふりがな 氏名		年齢
			歳
住所	〒 - 区		
連絡先	- - ※携帯電話など必ず連絡が取れる電話番号をご記入ください。		
ひとり親になられた時の末子の年齢 ()歳 ⇨ 現在の末子の年齢 ()歳			
証明書の種類・受給番号	遺族年金受給者番号 (No.)		
	健康保険証 (No.)		
	ひとり親家庭等日常生活支援事業決定通知書 (No.)		
	その他 (No.)		

申込方法：上記の申込書に記入のうえ、郵送、FAX、ご来館のいずれかによりお申し込みください。また、大阪市立愛光会館のホームページからもお申込みいただけます。
※読み取り不可能な場合は無効になります。FAXでお申込みの場合は、ご注意ください。
※申し込み多数の場合は抽選となります。ご了承ください。

その他：申込書に記入いただいた個人情報については、目的以外に使用、第三者に提供することはありません。