

令和6年度 第2回ひとり親教養講座



。 肋骨



エクササイズ体験

ろっ骨を動かし全体の関節を調整することで、体の機能改善を促します♪ ろっ骨を大きく動かすポーズと深呼吸を体験し、代謝をあげて楽な体を手に入れるきっかけを 作りませんか?

講師:心躰健(みたいけん)池田 優子氏

【 対 象 】 大阪市内にお住まいの母子家庭の母・父子家庭の父(親子参加ではありません) ☆一時保育あり 1歳から12歳(小学生)まで

【 日 時 】 9月29日(日) 午前10時~12時

【 場 所 】 大阪市立愛光会館 5階集会室

【参加費】 無料

【 定 員 】 60名

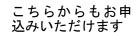
【申込締切日】 9月6日(金)必着

《申込方法》 裏面をご覧ください

《お問合せ・ 〒531-0071 大阪市北区中津 1-4-10 大阪市立愛光会館内

申込書送付先》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

TEL: 06-6371-7146 FAX: 06-6371-6722









令和6年度 第2回ひとり親教養講座 「肋骨エクササイズ体験」 参加申込書



FAX: 06-6371-6722

◆参加者氏名

フリガナ 氏名	年齢
氏名	
	盎
	

◆住所·電話番号

₹	_		
大阪市		区	
電話番号	[】 ※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

◆児童扶養手当証明書・ひとり親家庭医療証等

ひとり親家庭を証明できる証明書の種類・受給番号

証明書の種類	NO.	

☆一時保育を希望される方(1歳から12歳(小学生)のお子さまが対象です)

フリガナ	年	齢	学 年
子どもの氏名		歳	年生

フリガナ	年	齢	学 年
子どもの氏名		歳	年生

※申込書に記入いただいた個人情報 については、行事に関する連絡等に使 用するものです。目的以外に使用、第 三者に提供することはございません。

