



令和6年度 第2回ひとり親教養講座



# ろっこつ 肋骨



## エクササイズ体験

ろっこつ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♪  
ろっこつ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

こちらからもお申込みいただけます



令和6年度 第2回ひとり親教養講座  
ろっこつ  
「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
		歳

◆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ありません。

