

こころと体の健康講座

ストレッチとリラックス

女性が抱えるさまざまな心と体について一緒に考えてみませんか。
自分の体の声を聴いて心もリラックスしてみましょう。

会場 : 松山市男女共同参画推進センター
コムズ3階 多目的室

講師 : 松山市エアロビクス協会会長
フィットネスインストラクター
井門 恵理子 さん



対象 : 女性 (運動しても健康上問題のない方)

内容 : 講話とストレッチ
(軽い体操を行いますので、動きやすい服装でご参加ください
水分補給の水、タオル等ご用意ください)

定員 : 25名 (先着順)

日時 : 9月 29日 (木) 10:00~12:00

託児 : 1歳から就学前一人200円 (先着順)
(3日前までにご予約ください)

お申し込みは裏面をご覧ください

☆電話、FAXでお申込みください。

- ① お名前
- ② 郵便番号・ご住所
- ③ 電話番号
- ④ 託児を希望される方はお子さんのお名前（ふりがな）・年齢

☆お申し込み・お問い合わせ先

〒790-0003 松山市三番町6丁目4-20
 松山市男女共同参画推進センター コムズ相談室

TEL 089-943-5770 FAX 089-943-0460

休館日 月曜日（祝日の場合は翌日）



FAX 送信票（ご記入の上、ご送信ください）

講座名	心と体の健康講座 平成28年9月29日（木）10:00～12:00	
(ふりがな) お名前		
ご住所	〒	
電話番号		
託児	お子さんの名前（ふりがな）	お子さんの名前（ふりがな）
	性別（ ）年齢（ 歳 か月）	性別（ ）年齢（ 歳 か月）