こころと体の健康講座

ストレッヂとリラックス

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)

☆電話、FAXでお申込みください。

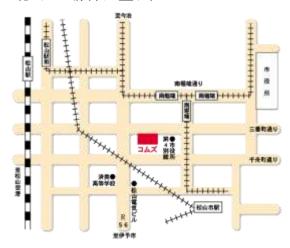
- ① お名前
- ② 郵便番号・ご住所
- ③ 電話番号
- ④ 託児を希望される方はお子さんのお名前(ふりがな)・年齢

☆お申し込み・お問い合わせ先

〒790-003 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	
	お子さんの名前(ふりがな) お子さんの名前(ふりがな)
託児	
	性別()年齢(歳 か月) 性別()年齢(歳 か月)