

ひとり親♥サロン

今回は
二本立て!!

日々の生活に取り入れたい! 心と体のワークショップ

♥とき 平成30年1月23日(火) 10:00~13:00

交流会 12:00~13:00

♥ばしょ ひとり親サポートよこはま(関内)

平成30年のひとり親サロン第一弾はW企画です! ストレスに負けない心と体づくりのための体感ワークと指ヨガをお届けします。「なんとなく疲れがとれない」「気分がイライラ、モヤモヤしがち」。ついつい頑張りすぎて、心と体がこわばってはいませんか? ワークショップを通して自分の心と体の状態に気づき、健やかに毎日を過ごすための方法について学びます。

10:00~11:00

『脳の仕組みを知って、ストレスに強い自分になろう!』
~体感ワーク「瞬時に気分を変える方法」~

講師: ひとり親サポートよこはま支援員
津守 恵里子

11:00~12:00

『いつでも どこでも どなたでも!』
~スペースいらず。通勤時間や家事の合間に
できるセルフケア「指ヨガ講座」~

講師: 指ヨガインストラクター 淡田 由貴氏

対象者: 横浜市内在住のひとり親家庭の親
*法的にひとり親家庭でない方も含む

定員: 8名

参加費: 無料

保育: 無し

申込方法: 裏面の申込用紙に必要事項をご記入の上、FAXいただくか、
電話、E-mail等にてお申し込みください。

*定員を超えた場合は抽選とさせていただきます。

12:00~13:00は
交流会です♪

締め切り
平成30年
1/5(金)

申込み
問い合わせ

《ひとり親サポートよこはま》 横浜市母子家庭等就業・自立支援センター

(運営: 一般財団法人横浜市母子寡婦福祉会)

〒231-0014 横浜市中区常盤町3-24 サンビル8F

TEL: 045-227-6337 FAX: 045-227-6338

E-mail: shienboshi@zaibosi.org URL: <http://www.hitosapo-ykh.jp>



(FAX 番号 045-227-6338) ※送信面にご注意ください

申 込 書

講座名	ひとり親サロン 『心と体のワークショップ』	平成30年1月23日(火) 10:00~13:00
ふりがな		当サロンを何でお知りになりましたか?(〇をお付けください)
氏名		ホームページ ・ メルマガ ひとり親サポートよこはま支援員 その他()
住所	〒 区	
電話番号	自宅: 045 - -	FAX: 自宅 TELと同じ ・ なし
	携帯: - -	連絡可能な時間帯(時~時)
メールアドレス		
質問したいこと	*受講される目的やご質問などがありましたら具体的にご記入下さい。運営の参考とさせていただきます。	
就労状況	正社員 ・ パート ・ 契約社員 ・ 派遣 ・ 無職 ・ その他()	
お子様について	第1子(歳 ・ 男 / 女) 第3子(歳 ・ 男 / 女)	第2子(歳 ・ 男 / 女) 第4子(歳 ・ 男 / 女)

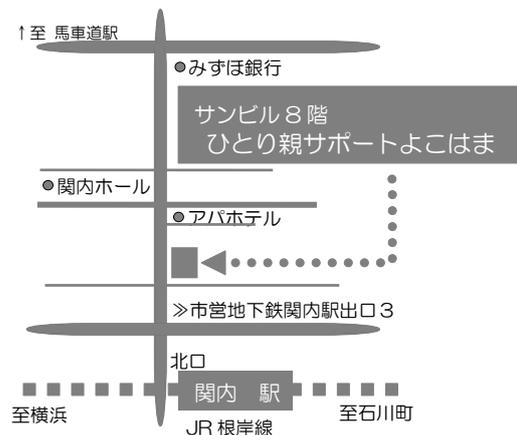
お申し込み時にご提供いただいた個人情報は本セミナー実施にのみ使用し、その他の目的で使用することはありません。



ご連絡
お待ちしております☆

◇会場案内◇

- ◆JR 関内駅 北口 徒歩3分
- ◆市営地下鉄関内駅 出口3 徒歩0分
- ◆みなとみらい線 馬車道駅 出口7 徒歩6分



※駐車場・駐輪場はございません
会場へは公共交通機関でお越しください