

受講料
無料
託児付き

自分のために、子どものために。ゆとりライフを楽しもう!!

第1回
11/14(土)
本町プラザ2階和室

「カラダとココロの リフレッシュヨガ講座」

第2回
12/12(土)
本町プラザ5階
第3会議室

子どもに伝えたい! 「お金のハナシ」講座

対 象 市内に在住、または通勤・通学し、全2回参加できる方

時 間 いずれも10:00~11:30

定 員 15名(先着順)

持ち物 第1回: ヨガマットかバスタオル
飲み物、動きやすい服装

託 児 有り(無料 6か月~小学3年生程度。11月6日までに要申込み)

申込み 講座名、住所、名前、年齢、電話番号、託児の有無(託児希望の場合は
子どもの名前と年齢)を電話かFAX、またはEメールで、はもりあ四日市へ



▼講師

中村 美帆(ヨガサークルガレット代表)
ヨガインストラクター
ファイナンシャルプランナー(2級FP技能士)

申込み・問合せ先: 四日市市男女共同参画センター(はもりあ四日市)

開館時間: 9:00~21:00 休館日: 日曜日、月曜日、祝日

〒510-0093 三重県四日市市本町9-8 本町プラザ3階

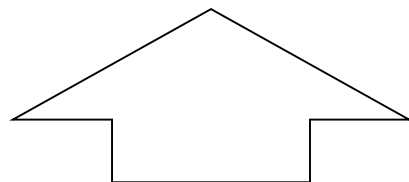
TEL: 059-354-8331 FAX: 059-354-8339

Eメール: kyoudousankaku@city.yokkaichi.mie.jp

駐車場は市営本町駐車場、又は市営中央駐車場をご利用ください(それ以外の駐車場は有料となります)

この講座は四日市市男女共同参画センターの委託を受け、ヨガサークルガレットが企画・運営します。

四日市市男女共同参画センター「はもりあ四日市」宛



FAX：059-354-8339

FAX 申込用紙

講座名	＜はもりあカレッジ2020市民企画講座＞ ゆとりライフを楽しもう！
ふりがな お名前	
ご住所	〒
電話番号	
託児	有 ・ 無 名前 (歳 カ月) 名前 (歳 カ月)

《駐車場案内図》

