

心と身体を癒す! 夫婦でストレッチ



4^(土)
/23

10:00

12:00

ご夫婦お二人でご参加ください!!

日頃の家事の仕事で心も身体も硬くなっていませんか。
おふたりで互いに行うストレッチは、ストレスと疲れを心地よく癒していきます。
ゆっくりゆったり心身をほぐし、リラクゼーションの時間を楽しみましょう。
家庭でも続けられる癒しのストレッチを、ご夫婦おふたりで体験してください。

講師：鈴木 照子さん

(日本健美操協会顧問 自力整体ナビゲーター)

定員：10組 (事前申込・先着順)

受講料：2名1組 (夫婦) 1,000円 (税込)

※受講料は当日受付時にお支払ください

持ち物：フェイスタオル 飲料水

会場：千葉県男女共同参画センター

3階フィットネスルーム

(千葉市中央区千葉寺町1208-2)



お問い合わせ・申込：千葉県男女共同参画センター

TEL：043-209-8771

FAX：043-209-8776

E-mail：sankaku@f-cp.jp

☆受講料 2名1組(夫婦)1,000円(税込)
 ※受講料は当日受付時にお支払いください。

☆定員 10組(お申込先着順)

☆対象 ご夫婦(原則お二人で参加)

☆申込方法 往復はがき・FAX・メール・窓口にて 先着順受付。
 右記の記入事項を明記し、お申込ください。
 受講案内は、FAX・メールの発信元に送信します。

☆託児 有り(1歳6か月から就学前児)4月12日(火)締切

☆申込先 〒260-0844
 千葉市中央区千葉寺町1208-2
 千葉市ハーモニープラザ内
 千葉市男女共同参画センター
 FAX:043-209-8776
 E-mail : sankaku@f-cp.jp

☆問い合わせ TEL:043-209-8771
 HPアドレス <http://www.chp.or.jp>

☆記入事項☆

①「夫婦でストレッチ」受講希望

②郵便番号

③住所

④氏名(ふりがな)

⑤年齢

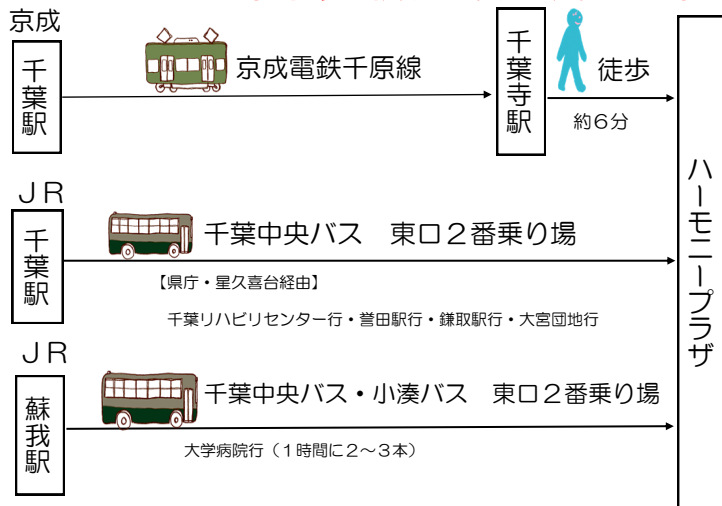
⑥電話番号

⑦託児希望者はお子様のお名前と年齢

※往復はがき・FAX・メール・窓口で①～⑦(往復はがきは返信面に宛名)

《交通のご案内》

※駐車場に限りがあります。ご来館の際は、公共交通機関をご利用ください。



参加申込書(FAX)

送付先 FAX 043-209-8776

講座名	千葉市男女共同参画センター「心と身体を癒す！夫婦でストレッチ」
(ふりがな) 妻 氏名・ご年齢	()歳
(ふりがな) 夫 氏名・ご年齢	()歳
TEL/FAX ※必須	
住所	(〒 -)
託児希望者は、お子様のお名前と年齢	