

福岡市立ひとり親家庭支援センター

ひとり親
家庭の

生活支援講習会

気軽に健康づくり (ヨガ講座)

ヨガの呼吸法やポーズを学び、ゆっくりとした動作を行うことによって心と体を調和させ、自然治癒力を回復させます。誰にでもできる健康法です。



◇ 日時：令和7年2月15日(土)

10:00~12:00

◇ 講師：梅野 真理子さん
(ハート&ボディケア)

◇ 定員：先着8名

◇ 参加費：無料

◇ 対象：福岡市内に住むひとり親家庭の
親または寡婦

◇ 託児：あり(3か月~小学生)要予約

◇ 申込：1/5(日)~来所・電話にて受付

◇ 当日の持ち物：飲み物、タオル

動きやすい服装でご参加ください

【会場、申込・問合せ先】

福岡市立ひとり親家庭支援センター

福岡市中央区大手門2丁目5-15

☎ 092-715-8805

