令和５年度 福岡市立ひとり親家庭支援センター生活支援講習会

気軽に健康づくり

効果が見える健康法・・・
習慣にしませんか？

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、心と身体を調和させ、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６年２月17日(土)10:00～12:00

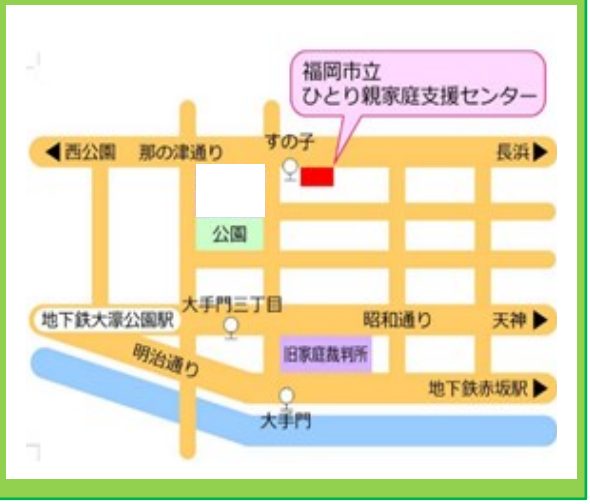
講　師：梅野　真理子さん（ﾊｰﾄ&ﾎﾞﾃﾞｨｹｱ）
場　所：ひとり親家庭支援センター　３階　技能習得室
対　象：市内に住むひとり親家庭の親か寡婦
定　員：１０名
※運動のできる服装でおいで下さい。

受講料無料

無料託児あり
（要予約）

３カ月～小学生

【お申込み・お問合せ】
来所またはお電話でお申し込みください

福岡市立ひとり親家庭支援センター

〒810-0074
福岡市中央区大手門二丁目 5-15
TEL　092-715-8805
受付時間:火～金 9:00～20:30
（月曜休館）日･祝 9:00～17:00