



第3回 らるごお楽しみイベントのご案内 ～健康イキイキ！リフレッシュ体験講座～

日々の育児、また夏の疲れから、リフレッシュしてみませんか？
自分の身体を整えることは、心も整え、自分の内なる声を聞くきっかけにもなります。
託児付きですので、普段なかなか一人の時間が持てないお母さんもお気軽にご利用いただけます。

- 日時 : 9月24日(月)
① 9:30~10:30 / ② 10:45~11:45 (各1時間)
- 場所 : 男女共同参画センター フィットネスルーム
- 参加費 : らるご会員の方: 無料
らるご会員ではない方: 500円
※託児ご利用の方は、お子さま一人あたり300円ご負担いただきます。
- 指導 : 増田 恭子(整体師)

<ご注意> 動きやすい服装、シューズでお越しください。

参加ご希望の方は、申込用紙にご記入の上 FAX でお送りいただくか、E-mail にてお申込みください。リトミックご利用の方は、下記にご記入の上スタッフへお渡しいただいても結構です。
(申込み締切り: 9/19(水)まで)

E-mail : largo-child@softbank.ne.jp
FAX : 0532-47-7981

※ お申込み時に、参加者氏名、託児利用者氏名(お子さまのお名前・ひらがなで記入してください)と月齢(イベント当日時)、連絡先(携帯番号・メールアドレス)、ご希望の時間帯をご記入ください。

----- 切り取り線 -----

リフレッシュ体験講座に参加したいので、申し込みします。(申込締切り: 9/19(水)まで)

参加者氏名		託児利用者氏名 (ひらがなで記入)	(歳 ヶ月) ※イベント当日時
連絡先	携帯: アドレス:	ご希望の時間帯	AM9:30~ / AM10:45~

※ 参加者の人数によって時間が変更になる場合があります。