

女性
限定

無料

託児
あり

心と体の

リフレッシュ

全3回

講座

3月

16

火

18

木

25

木

2010年3月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

午前10時~12時

会場：さんかくプラザ

(郡山市男女共同参画センター)

- ★ 対象：郡山市在住・在勤・在学の女性
- ★ 定員：30名 (**応募者多数の場合は抽選**)
- ★ 託児：あり(1歳以上~就学前)
- ★ 申込期間：平成22年3月5日(金)午前10時~10日(水)午後5時
- ★ 申込方法：さんかくプラザ窓口・電話

ストレスをためないコツ、こころの健康!

16日

心のリフレッシュ



福島大学教授
五十嵐 敦さん

体を動かし疲れをほぐす方法を学びましょう

18・25日

骨盤エクササイズ & フットセラピー



エアロビクスインストラクター
大河原 里美さん



持参物
敷物(バスタオルなど)
運動靴

申込み・問合せ先 さんかくプラザ (郡山市男女共同参画センター)

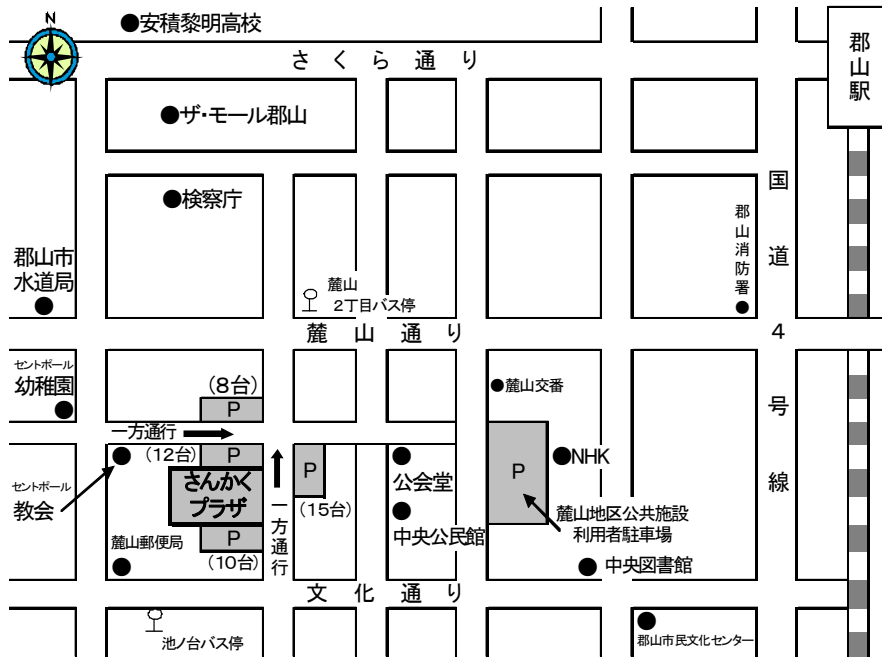
〒963-8876 郡山市麓山二丁目9-1 Tel 024-924-0900

「心と体のリフレッシュ講座」申込書

ふりがな		年代		電話番号	
氏名					
住所	〒	託児	なまえ(ふりがな)	年齢	性別
				歳 ヶ月	男・女
				歳 ヶ月	男・女

※個人情報を受付名簿作成のために使用いたします。目的以外に使用することはありません。

さんかくプラザ（郡山市男女共同参画センター）案内図



※ さんかくプラザの駐車場は、台数に限りがございます。

満車時には、「麓山地区公共施設利用者駐車場」をご利用ください。



携帯電話で地図を表示する

地図を携帯で見ることが出来ます。左のQRコードを対応する携帯電話で読み込んでください。