

～心と体のリラックス～ やさしいゆる体操初級2期

運動経験のない方でも安心！

ヨガ、気功、呼吸法、ストレッチ、武術のエッセンスを取り入れ
独自に開発されたやさしい体操で、ゆるめる習慣をつけませんか。

8月29日～12月19日 毎週水曜日
(全17回) 14:00～15:15

【講師】倉田 恵美さん (NPO法人日本ゆる協会公認ゆる体操正指導員)



【受講料】 10,200円

【締切】 7月20日 (金) 必着 【追加募集人員】 若干人

＊申込方法＊ 【託児】 有り (満2歳から就学前まで) 無料

往復ハガキに講座名、住所、氏名 (ふりがな)、年齢、
電話番号、託児の有無を記入してお申し込みください。
尚、窓口での申し込みは郵便ハガキ1枚ご持参ください。
★ホームページからも申し込めます。 <http://dazaifu-ruminas.jp/>

＊問い合わせ先＊

〒818-0102 太宰府市白川2-2

太宰府市男女共同参画推進センタールミナス

TEL/FAX 092-925-5404

