

男性限定

いつまでも楽しく 健康に！ 筋トレ＆呼吸法

お気軽に
ご参加ください

日時：12月18日(木)
13時30分～15時00分

場所：バンビオー番館
3階リハーサルスタジオ1

内容

- ・ゆったり体を伸ばそう
- ・自重の筋トレをやってみよう
- ・ヨガの呼吸法で内側から整える

＊動きやすい服装でご参加ください。

＊水分補給のための飲み物をご持参ください。

講師 ヨーガインストラクター 木村孝子さん

横浜市体育協会の登録インストラクターとして、横浜市の
スポーツセンターや地域包括支援センターなどで15年指導。

要申込み
定員20名

申込み：電話・FAX・申込みフォームにて男女共同参画センターまで(裏面参照)

※手話通訳・要約筆記が必要な方は 12月2日(火)までにお申し出ください

市外在住の方は、お住いの市町村にお尋ねください。

【お申込み・お問合せ】 長岡京市男女共同参画センター“いこ～る”プラス

〒617-0833 長岡京市神足2-3-1 総合交流センター6階

TEL：075-963-5501 FAX：075-963-5521

「いつまでも楽しく 健康に！筋トレ&呼吸法」

参加申込書 FAX 075-963-5521

ふりがな		年 代
氏 名		歳代
住 所	・長岡京市 ・その他()	
TEL		
FAX・ E-mail		
回答フォーム	右記 QR コードからもお申込みできます	

相 談 窓 口(無 料)

長岡京市男女共同参画センター“いこ～る”プラス

【一般相談専用】075-963-5522 【DV 相談専用】075-874-7867

【予約・問合せ】075-963-5502

相 談 内 容	対 応	相 談 時 間
女性の一般相談	電話・面接 <面接は予約制>	月～金曜日 9時～17時
女性のカウンセリングルーム	面接	第1・4 水曜日 13時30分～16時30分 第2・3 水曜日 9時30分～12時30分
女性の法律相談	面接	第4水曜日 10時～12時(4・8・12月を除く)
DV 相談(男性・女性)	電話・面接 <面接は予約制>	月～金曜日 9時～17時
男性電話相談	電話	第3土曜日 14時～16時

長岡京市男女共同参画センター

〒617-0833

長岡京市神足2-3-1 総合交流センター6階

TEL:075-963-5501 FAX:075-963-5521

E-mail:danjo-c@city.nagaokakyo.lg.jp

【休 館 日】日・祝日及び年末年始

【アクセス】JR 京都線長岡京駅西口から徒歩 1 分

