

硬い身体を  
ほぐして  
しなやかに!



# ひとり親のための イキイキストレッチ

毎日、仕事と子育てと家事でフル回転。

身体を動かしてリフレッシュしたいと思うあなた、家でできる  
簡単ストレッチをやってみませんか? どうぞ、お気軽に参加し  
てね。



日時 8月3日(日)  
13:00~15:00

場所 中部公民館(上三条町)

講師 木村由子(インストラクター)

参加費 無料(託児もあります)

その他 動きやすい服、靴、水分補給、タオルなど  
用意してお越し下さい。

実施:NPO法人 しんぐるまざあず・ふぉーらむ・関西  
\*連絡先 〒556-0004  
大阪市浪速区日本橋西1-4-11 カタオビル4F  
TEL/FAX 06-6634-7336  
E-mail: smfkansai@orange.zero.jp

