

ひとり親家庭のための

こころの健康講座

リフレッシュピラティス&交流会

【第1部】10:00~11:10

リフレッシュピラティス

【第2部】11:20~12:00

交流会（お茶菓子付）

ピラティスとは？身体の柔軟性を高め、強化し、バランスを整えます！

ピラティスでリフレッシュした後は、子育て、お仕事、家事などひとり親同士で情報交換しましょう！



令和6年

5/18(土)

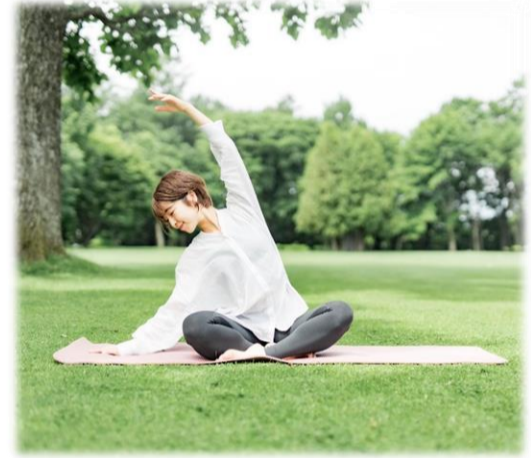
【講師】

ピラティスサロン【ネコヤナギ】

BodyElementSystemJAPAN認定

ピラティスインストラクター

三浦 百恵 氏



定員 ▶ 10名（先着順）

対象 ▶ 十勝管内に住む
ひとり親家庭の父母
及び寡婦・寡夫

託児 ▶ あり（無料）

5月2日(木)まで要申込

場所 ▶ 帯広市グリーンプラザ
1階 会議室B・C

持ち物 ▶ 動きやすい服装、汗拭きタオル、飲料水
※ピラティスマットをご用意します

参加者の皆様には

日用品やお菓子等のお土産あります！



【申込方法】

電話、メール、来所
右記のGoogleフォーム
より、5月17日(金)まで
にお申し込み下さい。



お問合せ先は

TEL 0155-20-7751 FAX 0155-20-7752

社会福祉法人 帯広市社会福祉協議会

母子家庭等就業・自立支援センター

E-mail boshi@obihiro-shakyo.jp

帯広市公園東町3丁目9番地1 帯広市グリーンプラザ1階

母子家庭等就業・自立支援センターは、北海道と帯広市からの委託を受けて実施しています。