

無 料

令和7年度男女共同参画すてっぴ講座

保育つき

ボールを使って ストレッチヨガ

心とからだをほぐして、心地よくリフレッシュしませんか。

運動が苦手、身体が硬い方でも無理なく自分のペースで受けていただけます。

5月22日(木)

午前10時～11時40分

ストレッチヨガ講師

工藤 さえこ さん



場 所：カモンたかいし 1階 軽運動室

対 象：高石市在住・在勤・在学の方

材料費：無料

定 員：20名（4月10日 午前9時から申込先着順）

一時保育あり（1歳半～就学前、先着3人、5月8日までに要申込）

【申込・問合先】高石市人権・生活相談課 TEL：072-275-6279

E-mail：jinken-sei@city.takaishi.lg.jp

お申込みはこちらから

メールで申込みの場合は、件名に「講座名」、本文に氏名（フリガナ）、住所、電話番号、一時保育の要否を記入してください。一時保育を希望される場合は、子どもの氏名（フリガナ）、生年月日もご記入ください。メール受信後、翌開庁日には返信いたします。返信が届かない場合は、お電話でお問い合わせください。



あなたの「自分らしさ」応援します！ 企画・運営：市民グループ「NEXT」

主 催：高石市 人権・生活相談課