

二人で一緒に元気になる！ ペアストレッチ

健康がより注目されている今、心と体の健康は当たり前ではないこと、そして、健康と人間関係こそが幸せの土台にあるということ、多くの方が感じていらっしゃるのではないのでしょうか。

夫婦、恋人、親子など身近で大切な人との関係をより良いものとするため、心と体の両方でコミュニケーションをとりながらストレッチすることで、お互いの理解・信頼を深めましょう♡

日時

10月29日（土） 10:30～11:30

講師

中島千草（ヨガインストラクター、介護予防指導士）

対象

夫婦、恋人、親子等の二人一組。親子の場合、子どもは10才以上。

定員

10組20名（申込先着順）

参加費

無料

会場

練馬区立男女共同参画センターえーる

保育

6か月以上の未就学児対象。定員7名、先着順
※ご希望の方は10月15日（土）までに
お子様の氏名（ふりがな）・年齢をお知らせください。

お問合せ
申込み

申込み受付9/21（水）～10/26（水）

メールまたは電話で

①講座名 ②参加者全員の氏名（ふりがな）・年齢③電話番号
を下記までお願いします。

※いただいた個人情報は、当講座以外では使用いたしません。

ねりまポレポレママの会

メール：nerima_polemama@yahoo.co.jp

電話：050-3570-0234（平日18時～20時）

※なるべくメールでのお申込みをお願いいたします。

