

美しく健康に！



女性のための健康講座！



- *日 時：平成29年2月7日（火曜日）、11日（土曜日・祝日）
（どちらかの希望日を選択）
- *時 間：午前10時～11時30分
- *定 員：女性 各日15名（抽選）
- *場 所：豊橋市男女共同参画センター「パルモ」（ライフポートとよはし内）
- *託 児：6ヵ月～未就学児の託児あり。（予約制。1人1日200円必要）
- *講 師：S a r i さん（ヨガインストラクター）

子宮のセルフケアの話

簡単なヨガポーズを学び、心身ともリフレッシュ

自分の体と向き合い、頭の中をもっともっとシンプルにし、深い呼吸と共に身体と心と向き合う自分だけのヨガの時間を作っていきましょう。



- ◆ お申込み ◆ 平成29年1月27日（金）までに
市民協働推進課（0532-51-2188）までお申込みください。
（詳細は、裏面をご確認ください）



参加申込書

「美しく健康に！女性のための健康講座！」

*ファックスで申し込まれる方は、この申込書をご利用ください。
(下記のQRコードからも申し込み可能)

申込先：市民協働推進課

(FAX：0532-56-5128)

(ふりがな)

- ① 氏名： _____
- ② 年代： _____ 代
- ③ 住所： 〒 _____
- ④ 電話番号： (_____) _____
- ⑤ 参加希望日： 2月7日(火曜日) 2月11日(土曜日・祝日)
- ⑥ このチラシはどこで手にとられましたか。(_____)

<託児を希望される場合>

※事前に予約してください。

託児は、生後6か月から未就学児までの子が対象で、お子さん1人につき200円が必要です。

子ども名前(ひらがな) _____ 年齢 _____ 歳 _____ ヶ月 アレルギー：有(_____)・無

子ども名前(ひらがな) _____ 年齢 _____ 歳 _____ ヶ月 アレルギー：有(_____)・無

(記入していただいた個人情報はこのセミナーの受付等に使用し、他の目的には使用いたしません。)

◆ 男女共同参画セミナーの案内について

市民協働推進課では、新しいセミナーを開催するときは、メールアドレスをご登録いただいた方あてにメールにてご案内をしております。案内を希望される方は、課のアドレスあてに、件名を「男女共同参画セミナー開催案内登録希望」として、メールをお送りください。(登録アドレスは、携帯・PC両方可)

市民協働推進課 e-mail: shiminkyodo@city.toyohashi.lg.jp



申込QRコード(携帯から)
(1月1日~)



男女共同参画センター「パルモ」のご案内

●開館時間 午前9時~午後10時

●休館日 毎月第3月曜日

*詳細は、館の職員にお尋ねください。

電話 0532-33-2800

●図書の出しサービスをご利用いただけます●

- ・お一人3冊まで2週間借りられます。
- ・市役所じょうほうひろばでの返却も可能です。
- ・ゆっくり読書ができる図書コーナーも有ります。



*初回に利用者登録証の作成が必要(身分証明書の提示有り)。