

水戸市男女平等参画推進月間事業

サクセスフルエイジング！私が主役で豊かな毎日を！

あたまとからだと♡のストレッチ教室



私が主役～もう一人の自分を見つけよう！

心と体の準備体操！

「うたごえ喫茶」で！



【日 時】 9月29日（水） 午後1時～3時30分

【場 所】 みと文化交流プラザ 6階 大会議室

【講 師】 武藤 幸枝先生（心理カウンセラー・福祉レクリエーション・ワーカー）
うたごえ喫茶「う・旅人」のみなさん

【募集人員】 60名（定員になり次第締め切り）

【参加費】 無料

【服 装】 軽運動のできる服装とタオル1本をお持ち下さい。

【託 児】 6ヶ月以上の未就学児が対象。

人数の制限があり。電話予約のうえ、

9月17日までに、託児料(1名200円)をお支払い下さい。

【申 込 み】 前日までに、直接または電話・ファックスにて下記へ。

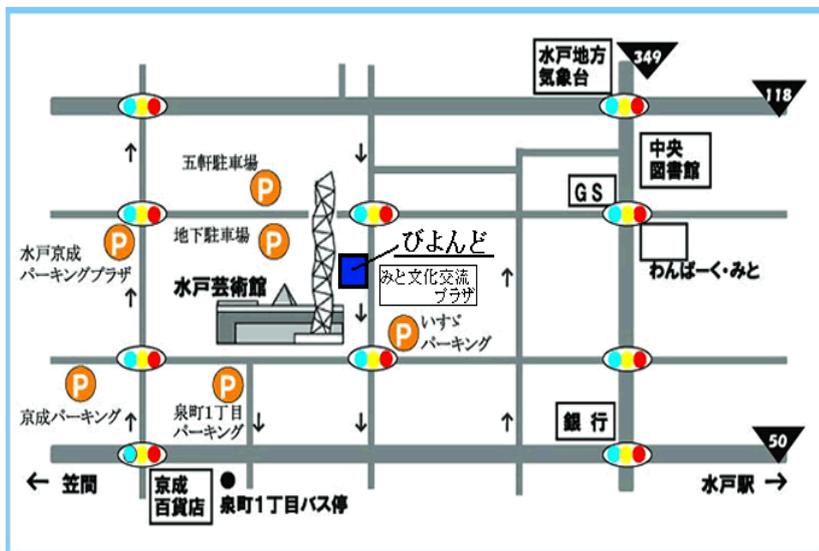
水戸市男女平等参画課（tel 226-3161・fax 226-3162）

NPO法人 M・I・T・O 21（090-8010-2001）

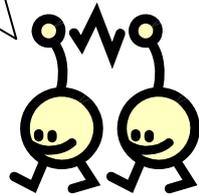
主催 NPO法人 M・I・T・O 21 ・ 共催 水戸市男女平等参画課

- *定員* 60人(先着順)
- *参加費* 無料
- *会場* みと文化交流プラザ6階大会議室(水戸市五軒町1-2-12)
- *託児* 6ヶ月以上の未就学児が対象。人数制限あり。電話予約のうえ、9月17日(金)までに、託児料(1人につき200円)をお支払いください。

..... **会場のご案内**



平成22年4月より、水戸市男女文化センターがみと文化交流プラザになりました。



- ※バスのご利用は、泉町1丁目バス停下車、徒歩3分です。
- ※駐車場が狭いので、できる限り公共交通機関をご利用ください。
- ※びよんどの駐車場が満車の場合は、近隣の民間駐車場(有料)をご利用ください。

お申込み・お問合せ先 水戸市男女平等参画課

直接または電話・FAXにてお申込みください。
 TEL 029-226-3161 FAX 029-226-3162
 水戸市五軒町1-6-48 水戸市男女平等参画センターびよんど

※申込み時に収集した個人情報は、人数の把握と緊急時のお知らせ以外の目的で使用することはありません。

..... **M・I・T・021 あたまとからだどハートのストレッチ教室 申込書**

フリガナ				年齢	歳
氏名					
住所(どちらかに○をつけてください)	水戸市内	水戸市外			
電話番号(昼間通じる番号)					
★ 託児希望の方					
子どもの名前		性別		年齢	歳 ヶ月