

かんたん

# ストレッチ体操で 健康美人に

～冷え・むくみを改善し、小顔でスッキリ～

7月7日(金)13時～14時30分

エセナおおた1階 会議室B

♪ 申込方法：当日先着順

♪ 対象・定員：女性20名

♪ 参加費：無料

♪ 保育：裏面参照



**子育て中のお母様是非！！ご参加ください～**

♪ 動きやすい服装でご参加ください♪

実施団体：NPO 法人優美道

講師：塚原 やすこ

：問い合わせ先：info@yuubi.fem.jp

090-2915-6196 担当 安齋

エセナフォーラム2017

主催：大田区立男女平等推進センター「エセナおおた」

会場住所：〒143-0016 東京都大田区大森北 4-16-4 TEL03-3766-4586 Fax03-5764-0604

E-mail: [escena@escenaota.jp](mailto:escena@escenaota.jp)

## 団体目的

情報化社会の中で暮らすあらゆる年代の人々に対して、健康的な生活をおくるための環境づくりの実現に関する事業を行い、日常生活における人々のストレス緩和や孤立感、不安を軽減し、心と体のバランスを保ち、生き生きとした生活の実現に寄与することを目的とします。



そのほかの活動や、ワークショップ、最新の情報は HP でお知らせしております！

HP アドレス : <http://yuubi.fem.jp>  
ぜひご覧下さい。



JR京浜東北線 大森駅より徒歩 8 分  
駐車場はありません。

## 保育申し込み方法

「エセナフォーラム 2017」講座中、1 歳以上未就学児のお子様を、講座 1 回あたり 1 人 600 円でお預かりします。

●申し込み方法 E-Mail または FAX にて①講座名 ②保護者の〒住所  
③名前 (ふりがな) ④連絡先 ⑤お子様の名前、月齢 ⑥保育資料送付のため FAX 番号または PC メールアドレスを記入してください。

\*個人情報適切に管理し、目的以外では使用いたしません。

### ●申し込み日程

先着順 定員 15 名 (同時間帯開催講座ごとに定員 15 名です)

申込締切 : 6 月 30 日 (金)

### ●申し込み先

大田区立男女平等推進センター「エセナおおた」 FAX : 03-5764-0604

E-Mail : [escena@escenaota.jp](mailto:escena@escenaota.jp)