

ひとり親家庭のための

こころとからだを調えるヨガ教室

リラックスしまよ♪

カラダが固くても
大丈夫♪



2026年3月7日（土）

京都テルサ東館1階 和室

10:00～12:00

講師：さがのヨガ ようこ先生

インド中央政府ヨーガ指導者国家試験 Level 2

日本ヨーガ療法学会認定 ヨーガ療法士

募集人数：8名

対象者：ひとり親コーナーに登録されている方又は、

ひとり親の方で京都ジョアパークに登録されている方

保育締切：2026年2月25日（水）生後6か月以上のお子様

お申込み：京都府ひとり親家庭自立支援センター

〒601-8047 京都市南区東九条下殿田町70 京都テルサ東館2階
京都府男女共同参画センター らら京都内

TEL:075-662-3773



ホームページ



メルマガ



X



インスタ

持ち物

- ・動きやすい服装
- ・バスタオル
- ・フェイスタオル
- ・水
- ・裸足になれるように
ご準備ください

共催：京都府男女共同参画センター らら京都

J P入力(未・済)

セミナー受講申込書(ヨガ教室)

令和 年 月 日

氏名	ふりがな	連絡先	電話() -
生年月日	年 月 日 (歳)	備考	

※ 記載内容は、本セミナーの目的以外には使用しません。

キッズルーム申込み 有・無 (原則) 生後6ヶ月以上のお子様が対象です。							
ふりがな	キッズルーム利用	ふりがな	保育ルーム利用				
氏名	初・再	氏名	初・再				
満年齢(月齢) 歳 か月	性別 男・女	満年齢(月齢) 歳 か月	性別 男・女				
ふりがな	キッズルーム利用	ふりがな	保育ルーム利用				
氏名	初・再	氏名	初・再				
満年齢(月齢) 歳 か月	性別 男・女	満年齢(月齢) 歳 か月	性別 男・女				
保育時に注意を要することがあればお書きください (アレルギーがある・人見知りが激しい・・・など)							
				計	名		

注) 受講できなくなった場合は、速やかにご連絡ください。(電話: 075-662-3773)