

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

リラックスしましょう♪

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：さかのヨガ ようこ先生

インド中央政府ヨガ指導者国家試験 Level 2

日本ヨガ療法学会認定 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ブ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



Instagram

仕事・家事・子育てに毎日奮闘中のお母さん、ご自身のケアをしていますか？ヨガでご自身の心と体を大切にする時間を持ち、リフレッシュしましょう

### 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

# 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（                      ）                      ー
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ヶ月以上のお子様を対象です。			
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）