



# からだを整える &おしゃべり会

会場：とよなか男女共同参画推進センター

参加  
無料

当日  
受付  
※先着15人

動きやす  
い服装  
※更衣室  
なし

水分補給  
用の  
飲み物  
持参

保育  
あり  
(有料、要・事  
前申込)

冷房の効いた部屋でじっとしてばかりいないで、からだを整える習慣のきっかけにしてみませんか？  
年齢や性別は問いません、どなたでもご参加ください。

## やさしい いすヨガ

7/29(日)  
10:30~12:00

- 60分
  - ・ゆっくりと身体を動かす
  - ・呼吸法で心をリラックス
  - ・脳を静かにする方法
  - ・安全な筋トシで免疫力アップ
  - ・リズム体操で自律神経を整える
- 30分
  - ・おしゃべり会

講師：鷲崎たまき  
(日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士)

## 肩まわり ストレッチ

8/31(金)  
19:00~20:30

- 60分
  - ・姿勢、肩まわりのチェック
  - ・棒やボールを使ったストレッチ
  - ・肩甲骨を中心とした体操
- 30分
  - ・おしゃべり会

講師：公益財団法人豊中市スポーツ  
振興事業団職員

主催：とよなか男女共同参画推進センターすてっぷ  
(指定管理者 一般財団法人とよなか男女共同参画推進財団)

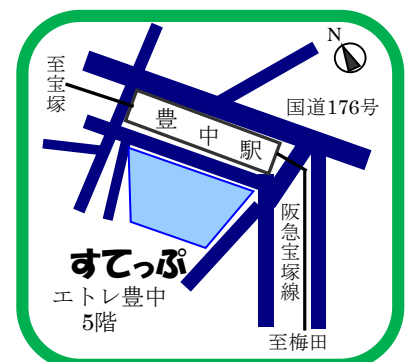
お問合せは すてっぷ 事業課 講座担当 まで <休館日：水曜日>


〒560-0026 豊中市玉井町1-1-1-501

電話：06-6844-9773 FAX：06-6844-9706

メール：[kouza@toyonaka-step.jp](mailto:kouza@toyonaka-step.jp)

ホームページ：<http://www.toyonaka-step.jp/>




**FAX:06-6844-9706**
**下記の内容を記入し送信してください。**

※FAXの受信後、担当者から確認電話をいたします。1週間以上電話がない場合、すてっぷまで電話かメールでのお問合せをお願いします。

## 一時保育の申込みフォーム

講座名	<b>トキドキすてっぷ</b>		会場	すてっぷ 多目的コーナー
一時保育希望日 ※希望日に☑	<input type="checkbox"/> 7月29日(日) 10:30~12:00 <input type="checkbox"/> 8月31日(金) 19:00~20:30		参加費	<b>無 料</b>
保護者の名前 (ふりがな)	( )		年代	歳代
住 所	〒			
電話番号		F A X		
※×切：開催日の7日前まで ※子ども1人につき540円 ※当日の子どもの持ち物(手拭きタオル・着替え・お茶)には、すべて名前を書いてください ※食べ物・おもちゃなどの持込みはご遠慮ください				
一時保育 1歳～小学3年生	子どものなまえ		歳	カ月
	子どものなまえ		歳	カ月

☆提供された個人情報は、すてっぷ主催事業の運営や募集案内の目的においてのみ使用し、他の目的には一切使用しません。  
 ☆豊中市内在住等を問わず、どなたでもお申し込みいただけます。  
 ☆申込後にキャンセルされる場合は、必ずご連絡ください。

### ◆今後のトキドキすてっぷ（会場：すてっぷ多目的コーナー）◆

#### ●パープルキルトづくり（協力：すてっぷ登録団体「話すレッスンWA」ちくちくの会）

毎年、11月12日～25日は「女性に対する暴力をなくす運動」実施期間です。  
 紫色の生地で作ってつなげ、すてっぷ多目的コーナーにて1カ月間  
 展示します。みんなで女性に対する暴力根絶のメッセージを発信しましょう！  
 多くの方のご協力をお待ちしています。

- ▶ヨーヨーキルトづくり 日時…10月13日(土)13:00～16:00
- ▶ヨーヨーキルトの展示設営 日時…11月1日(木)11:00～11:30

#### ●ブックトーク

2019年1月と2月に実施予定です。詳細が決まり次第、お知らせします。