



# パープルリボン運動啓発イベント

毎年11月12日～25日は「女性に対する暴力をなくす運動」期間です

## こころもからだも パワーチャージ

簡単なストレッチや体操で、こころもからだもリフレッシュしませんか。

日時

11月11日(土)

午前10時～正午(受付9時50分～)

参加費  
無料

第1部

10時～10時45分

講師 片山 やよい氏  
(NPO法人 美えな塾)

ヨガマットを使用してのストレッチ運動です。  
リラックスしながらこころも整えていきましょう。

第2部

11時～11時45分

講師 星名 弘恵氏  
(ボディバランスエクササイズサークル)

椅子やタオルを使ったエクササイズです。アクティブな毎日を過ごせる  
ようパワーチャージしていきましょう。



場所

産業文化センター 1階ギャラリー

定員

20人 ※申込不要・先着順  
受付時間に直接会場へお越しください。

持ち物

フェイスタオル、動きやすい服装  
水分補給できるもの

問合せ

それいゆぷらざ(女性センター)  
☎463-2697