



(公社)長井法人会女性部会 セミナーのご案内

どなたでも
お気軽に♪

椅子ヨガと フラワーアレンジメント教室



毎年恒例のヨガ教室、今年は椅子に座ったまま出来る【椅子ヨガ】
を教えてください。

【ランチ】は旧長井小学校第一校舎内のカフェ“Many ‘Café”のバターチキンカレーランチ♪

【フラワーアレンジメント教室】では、お正月用のお花を教えてください。

お誘いあわせのうえ、皆様のご参加をお待ちしております。

●日 時 令和7年 **12月16日(火)10:30～14:00**(終了予定)

開始時刻 **ヨガ 10:30～ ランチ 11:45～ フラワーアレンジメント 13:00～**

●場 所 **旧長井小学校 第一校舎(多目的ルーム他)**

住 所／長井市ままの上5番3号

駐車場／長井郵便局東側市民駐車場をご利用ください。

今年は会場が異なります。
ご確認ください。

●講 師 ■リラックスヨガ／寺嶋ひろみ先生 ■フラワーアレンジメント／ムスメヤ花店横山先生

●会 費 3,000円

■ヨガ…無料 ■ランチ…1,000円 ■フラワーアレンジメント…2,000円

●持ち物 ■ヨガ…ヨガマットまたはバスタオル、飲み物

■アレンジメント…花ばさみ(お持ちの方)

●申 込 12月8日(月)までに、下記参加申込書に記入しFAXでお申込ください。

●問 合 (公社)長井法人会事務局 (TEL88-3960)

(公社)長井法人会 女性部会 行

12月16日(火) リラックスヨガ／フラワーアレンジメント教室 参加申込書

参加別	参加費	該当する所に○印をお願いします。
①リラックスヨガのみ	無 料	
②リラックスヨガ + ランチ	1,000 円	
③フラワーアレンジメントのみ	2,000 円	
④ランチ + フラワーアレンジメント	3,000 円	
⑤全て出席	3,000 円	

事業所名

電話

参加者名

FAX

長井法人会 FAX番号…**88-3823**