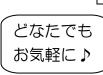
(公社)長井法人会女性部会 セミナーのご案内



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】 を教えていただきます。

【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いただきます。

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	該当する所に〇印をお願いします。
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