



中高年のためのリラックスヨガと フラワーアレンジメント教室のご案内



長井法人会女性部会事業をご案内致します。

肩こり・腰痛を防ぐための【初心者・中高年者のリラックスヨガ】と昼食後に、
【フラワーアレンジメント教室】を行います。**お正月用に準備**しては
いかがでしょうか？ 皆様のご参加をお待ちしております。

●日時 令和4年 **12月23日(金)** 午前10時30分～

●場所 ①リラックスヨガ 午前10時30分～正午 会場/長井市民文化会館 2階プレルーム
②昼食 タス9階 井井殿 正午～午後1時20分
③フラワーアレンジメント教室 午後1時30分～約40分

持物/花はさみ

会場/長井市民文化会館 2階会議室

●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/花ショップポピーさん

●会費 ①リラックスヨガのみ 無料 ①リラックスヨガと②昼食迄 500円
③フラワーアレンジメントのみ 1,500円(花代3,000円の物を準備いたします)
④すべて出席の場合 2,000円

●申込 準備の都合上、12月13日迄、下記参加申込書に記入し、FAXで申込願います。

●問合せ (公社)長井法人会事務局 土屋 (TEL88-3960)

(公社)長井法人会 女性部会 行き

12月23日 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	会費	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リラックスヨガと昼食迄	500円	
③フラワーアレンジメントのみ	1,500円	
④全て出席	2,000円	

【ご参加される皆様へ】

必ずマスクを着用の上、ご参加願います。開催にあたりましては、会場の喚起等、新型コロナウイルス感染予防に努めて参ります。

なお、今後の状況の変化により、中止または延期とさせて頂くことがありますのでご承知おき願います。

事業所名

電話

参加者名

FAX

長井法人会にFAX番号は、**88-3823** です。