# カラフルリボンラリー開催！

## リボンを集めてアンケートに答えると景品がもらえるよ！

先着 100 名様

**「ハーバリウム」**
**「ハンドマッサージ」**

材料費あり　※事前予約可
090-4889-4073
（フローラ愛花　野呂）

**「スイーツデコ、アクセサリー」**

ワークショップなど
材料費あり
（CAUTE ANGE）

**「TC カラーセラピー」**

14 本のカラーボトルから選んだ色をもとに、カードも併せて個人カウンセリング。一人 20 分程度。
※事前予約可 090-5185-7159
（ふっとらっく　菊山由美子）

**「ウォーキング講習会」**

正しい姿勢・歩き方・靴の選び方
10 時～11 時、14 時～15 時
資料代 100 円、各回 20 名
その他の時間は足のカウンセリングなど
※事前予約可 090-8255-1670
（フットサロン爽やか　澤谷）

**「カフェキネシ de 願いを叶える体の気持ち」**

経絡調整 or カードセッション
（キネシオロジーノート　しらさか　さなえ）

**「おとなもこどももみんなで いっしょに 10 分間ストレッチ」**

10 時、10 時半、11 時、11 時半、12 時、12 時半から各回 10 分間
（ルーチェ　柿本敏恵）

**午後　AV 多機能ホールで「お楽しみ企画」準備中★**

## 参加申込書

令和元年　　月　　日申込

〇FAX　017-776-8828　青森市男女共同参画プラザ「カダール」
〇電話の場合（平日 9 時～18 時まで）☎017-776-8800
〇メールの場合 kadar-kouza@kadar-acor.jp　（件名に「おにぎり」または「音楽」と入力）
※①②どちらもお申込の場合は、それぞれ別にお申込ください。

| どちらかに〇 | ① 親子おにぎり教室 | | ② パパも一緒にリトミック | | |
|---|---|---|---|---|---|
| お子さま | ふりがな | | 年齢 | | 年齢 |
| | おなまえ | | | | |
| ①のみアレルギーがあるものに〇をつけてください → | 鮭 ・ ゴマ ・ 塩 ・ 海苔 | | 鮭 ・ ゴマ ・ 塩 ・ 海苔 | | |
| 保護者 | ふりがな | | 年齢 | | 年齢 |
| | お名前 | | | | |
| ご連絡先 | ご住所〒 | | | | |
| | TEL | FAX | | | |

※いただいた個人情報は当事業運営上の目的以外で使用することはありません。