

ほほえみネットワーク

5月のサロンは

第一部 総会 13:00～

是非、参加して皆さんの提案や要望をお聞かせ下さい。

第二部 マインドフルネス

講師 ヨガスタジオ リライトさん

呼吸に意識を向けることで、ストレスをコントロール?!

日時：5月12日（日）13:00～16:00（開場12:30）

場所：弘前市民会館 2F 第1小会議室

参加費：500円 <参加申込み必要> ※年会費の受付もしています

この会は入会金・年会費で運営されてます。当日の入会も受け付けてます。

<申込み方法>

締め切り 5月6日（月）

- 1 下記申込用紙に記入しFAXまたは郵送する。
- 2 ハガキ お名前・電話番号・質問事項を 記入し郵送する。
- 3 メール お名前・質問事項を記入し送信する。

FAX: 0172-26-1002

〒036-8093 弘前市城東中央1丁目1-12
ナラヤマビル2F
(株)フジ・バンケット・プロデュース
白戸方「ほほえみネットワーク」宛

hohoeminet55@yahoo.co.jp

-----きりとり-----

申し込み日 月 日

5月12日（日）開催の総会に参加します

ほほえみの 会員・非会員（患者・患者家族・その他）（○で囲んでください）

☆ 氏名

電話番号

☆

質問や提案等ございましたらお書き下さい