

令和8年度 第1回ひとり親教養講座

参加者募集

こころとからだを整える

やさしいリンパケア

# 指リンパ

日々の忙しさの中で、つい後回しになりがちなお自身のケア  
気軽にできる「自分の手だけを使った簡単セルフケア」を学びませんか？

美容と健康

リンパの流れ  
をサポート

自分のからだ  
と向き合う

講師

「魔法の指リンパ」著者  
はちみつMIOさん

開催日時

8/30 日 10:00-12:00

ところ

大阪市立愛光会館 5階集会室

対象者

大阪市内在住の母子家庭の母・父子家庭の父  
※親子参加ではありません

参加費

無料

定員

50名（応募多数の場合は抽選となります）

申込締切

8月3日（月） 必着

1歳～小学6年生  
一時保育あり  
（予約制）

## 会場・お問い合わせ・申し込み先

裏面の申込書にて、郵便・FAX・来館または、  
右記の2次元コードからお申し込みください。

〒531-0071

大阪市北区中津1-4-10 大阪市立愛光会館内

大阪市立愛光会館指定管理者

公益社団法人 大阪市ひとり親家庭福祉連合会

TEL:06-6371-7146 FAX:06-6371-6722

<https://www.hitoren-osaka.org>

詳しくは  
コチラから

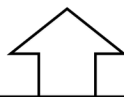


愛光会館  
アクセスは  
コチラから



◆駐車場はありません

指先から  
心と体がゆるむ



FAX の方はこちらへ： 06-6371-6722

令和8年度 第1回ひとり親教養講座

「こころとからだを整えるやさしいリンパケア 指リンパ」

## 参加申込書

### ◆ 参加者氏名

ふりがな		年齢
氏名		歳

### ◆住所・電話番号

〒	—
大阪市	区
電話番号 【	】 ※携帯電話など必ず連絡が取れる電話番号をご記入ください

### ◆ ひとり親を証明できる証明書の種類・受給番号（児童扶養手当証書・ひとり親家庭医療証等）

証明書の種類		NO.	
--------	--	-----	--

☆一時保育を希望される方（1歳から12歳（小学生）のお子さまが対象です）

ふりがな		年齢	学年	ふりがな		年齢	学年
子どもの			小	子どもの			小
氏名		歳	年生	氏名		歳	年生

申込方法：上記申込書に記入のうえ、郵送、FAX、ご来館のいずれかによりお申し込みください。

また、[大阪市立愛光会館のホームページ](#)からもお申込みいただけます。

※FAXでのお申込みの際は表裏の送信間違いにご注意ください。

読み取り不可能な場合は無効になりますので、送信後にご確認のお電話をお勧めします。

※申し込み多数の場合は抽選となります。ご了承ください。

※申込書に記入いただいた個人情報については、本行事に関する連絡等に使用するものです。

目的以外に使用、第三者に提供することはございません。