

女性起業家オーディション 作成チラシ参考例

チラシは、イラストレータ、ワード、パワーポイントのいずれかで作成してください。
表面の作成だけで結構です（裏面は地図やFAX申込用紙となり、センターにて作成します）。
開催日などの未確定部分については、説明会の日に調整します。

産後にピッタリ! ママのための

骨盤トレーニング&ストレッチ



骨盤のまわりの筋肉を無理なく動かすことで、下腹部がすっきり! 姿勢も良くなります☆

子どもと一緒にマットでかる〜いトレーニング、簡単なリズム体操、ストレッチ癒しの音楽の中でリラックス♪

12/18 (火) 第1部 9:45 ~ 10:45
第2部 11:15 ~ 12:15

会場: すくらむ 21 多目的室 (4F)
講師: ○○ ○○ 氏 (運動インストラクター)
対象: 乳幼児 (6ヶ月~3歳くらいまで) と女性の保護者
定員: 各回 10組 (先着順・要予約)
受講料: 1,000円 (おつりのないようお願いします。)
持ち物: タオル、飲み物 (水分補給のためのペットボトルなど)
服装: 運動できる服装 (ジーンズ、スカート、サンダル等不可)
保育: なし

・タイトル
(わかりやすく、大きな文字で)

・導入文
(どんな講座なのかを表現)

・イラスト
(イメージに近い素材をご利用ください。フリー素材も可)

・開催日、時間
(仮の日程をご記入ください。)

・講師名 (肩書)、定員、対象他、
必要な情報をご記入ください。
不明な部分は結構です。

申込 11/21(水) 午前9時~受付開始 電話、FAX、ホームページにてお申込みください。

主催: 川崎市男女共同参画センター (愛称: すくらむ 21)
FAX 申込用紙、会場へのアクセス地図は裏面をご参照ください。