



会 場

子育てふれあい・

地域交流センター 多目的室

〒419-0122 静岡県田方郡函南町上沢107の1



ココ

かんなみ
知恵の和館

受講無料

託児つき

レクチャー&ストレッチ体操

ワンオペ家事・育児 から ギアチェンジ！

心も体もリフレッシュして、明日へのハンドルを切る

前 半

レクチャー

『解決策を考えようー「ワンオペ育児」と「名もなき家事」』

(70分)

講 師 藤田 結子 (社会学者、明治大学商学部教授)

休憩 10分

後 半

ストレッチ体操

『疲れにくい身体を目指し、姿勢の見直しとストレッチ』

(40分)

【持ち物】動きやすい格好 (スカート NG)、バスタオル (床に敷く用)、飲み物

講 師 蛸沢 亜希子 (一般社団法人 日本ベビーダンス協会認定
ベビーダンスインストラクター)

対 象

どなたでも (子育て中の男女、子育て支援者など) 先着 30 人

申 込

特定非営利活動法人 静岡県男女共同参画センター交流会議

TEL : 054-250-8147 FAX : 054-251-5085

e-mail : azareachiiki@gmail.com

講師プロフィール



レクチャー

藤田 結子

【プロフィール】

明治大学商学部教授。英ロンドン大学で博士号を取得。
専門は社会学。
未就学児の子をもつ世帯のフィールド調査をしている。
毎日新聞経済プレミアで「育児サバイバル」連載中。
著書に『ワンオペ育児』（毎日新聞出版 2017年）など。

【プロフィール】

フィットネスインストラクター歴 15 年。
主にスポーツクラブで、エアロビクスや ZUMBA などを行う。
37 才、2 児の母。
母になり、その経験を活かした活動をしていきたいと思い、ベビーダンス、抱っこポスチャリングの資格を取得。
子育て世代がもっと気軽に楽しく運動できる場を増やしていきたい。



ストレッチ体操

蛸沢 亜希子

11/3（土） ワンオペ家事・育児からギアチェンジ！

～心も体もリフレッシュして、明日へのハンドルを切る～

参加申込書

フリガナ 氏名	TEL	
e-mail		
託児希望 (先着 10 人)	フリガナ 託児の人数 人 託児の名前(年齢) _____ (1 歳 6 か月から未就学のお子様まで受け入れます)	

かなみ知恵の和館には、遊びスペースがいっぱい！館内でパパ（ママ）が子どもと遊んでいる間にママ（パパ）が講座を受講するもよし！お二人で受講したい場合は、ぜひ託児をご利用ください！

特定非営利活動法人

静岡県男女共同参画センター交流会議

FAX : 054-251-5085



申込フォーム