

# はままつ 女性スクール

～ジブンの時間も大切に ママから私へ はじめの一步～

第1回

## 「カラダほぐしでリラックス」

育児で疲れたカラダと心をほぐし、  
軽い体操でリフレッシュ。

講師：小野崎あゆみさん  
(健康運動指導士)

令和2年  
8月6日(木)  
10:00～12:00

会場

あいホール 利用室※

受講・託児無料

第2回

## 「これからのジブン」

日常生活の中で埋もれていた「思い」を見える化し、  
これからの自分を思いえがいてみましょう。

講師：道喜道恵さん  
(経営コンサルタント、NPO法人浜松男女共同参画推進協会理事)

令和2年  
8月21日(金)  
10:00～12:00

第3回

## 「先輩ママのここだけの話」

多様な生き方や働き方に触れ、困難や転機を  
乗り越える方法などを学びます。

登壇者：ちょっぴり先輩のママたち

令和2年  
8月28日(金)  
10:00～12:00

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、オンラインでの開催となる場合があります。

【対象】育児中の女性(市内在住もしくは在勤)

【申込み方法】7月15日(水)午前9時より受付開始(先着順) 【定員】15名(先着順)

電話、またはあいホールホームページ(<https://ai-hall.com>)の「講座・イベント情報」から申込み

【託児(無料)】6か月から就学前のお子さん(名前、年齢、性別、住所を7月30日(木)までに下記まで。定員あり)

【お問合せ】あいホール男女共同参画推進事業担当

〒433-8123 浜松市中区幸三丁目3番1号

電話：053-412-0351 メール：info@ai-hall.com 1週間以内にメール返信のない場合は、電話でお問い合わせください。

浜松市 あいホール

で 検索



1回のみ参加もOK  
3回参加できる方を優先します。