

はままつ 女性スクール

(受講生の声)
初めて子どもを預けました。
ドキドキだったけど良かった!

会場
あいホール 301

受講・託児
ともに無料

～ 新しい私の生き方に出会う3日間 ～

第1回

「カラダほぐしでリラックス」

家事・育児で疲れた産後の体と心を軽い体操でほぐし、心身共にリフレッシュします。

講師：小野崎あゆみさん
(健康運動指導士)

産後の体のことがよく分かったし、肩や腰がとってもラクに♡
(受講生の声)

(受講生の声)
ママをひと休ませて読書に集中できました!

令和3年

6月11日(金)

10:00～12:00

第2回

「リフレッシュ読書タイム & 交流」

日ごろなかなかとれない読書の時間をもち、リフレッシュします。

講師：池谷由美子さん(あいホール図書コンシェルジュ)

※図書の貸出しもできます! あいホール図書カードを作りたい方は、運転免許証等の身分証明書をお持ちください。

令和3年

6月18日(金)

10:00～12:00

第3回

「これからのジブン」

日常生活の中で埋もれていた自分の「思い」を見える化し、これからの自分の生き方やキャリアを思い描きます。

講師：道喜道恵さん
(NPO 法人 浜松男女共同参画推進協会 理事長)

普段なかなかできなかった、未来のことを考える機会になりました。(受講生の声)

令和3年

6月25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】 子育て中の女性(市内在住もしくは在勤)

【定員】 10人(先着順、託児の受け入れ人数により増員の可能性あり) ※3回とも参加できる方を優先します。

【申込み】 5月17日(月)午前10時より受付開始。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、もしくは電話で申込み。

【託児】 6か月から就学前のお子さん(無料、定員あり、6月4日(金)までに申込み)

【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

