

はままつ 女性 スクール 2022

私をアップデート! 子育てママのための 4回講座

会場
あいホール
203
受講・託児
ともに無料

第1回

「カラダほぐしでリラックス」

ちょっとしたコツで体はグンと変わります!
疲れが吹っ飛ぶ、疲れをためない体の使い方を学びましょう。

講師：小野崎あゆみさん（健康運動指導士）

令和4年

6月3日(金)

10:00~12:00

「受講生の声」
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!

第2回

「リフレッシュ読書タイム & 交流」

読書でリフレッシュ。「共感する」「発見する」
本と人との出会いを楽しみます。

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4年

6月10日(金)

10:00~12:00

「受講生の声」
ママをひと休ませて
読書に集中できました!

第3回

「子育て世代のためになる防災のはなし」

子育て世代が知っておきたい防災の知識を身に付け、
日ごろからの備えや地域とのつながりの大切さを学びます。

講師：原田博子さん

(認定NPO法人 はままつ子育てネットワークびびり 理事長)

令和4年

6月17日(金)

10:00~12:00

「受講生の声」
初めて子どもを
預けました。
ドキドキしながらけど
良かったです!

第4回

「これからの自分を考えよう」

3年後の自分を想像できますか? あなたのライフイベントを、
仕事、家族、お金、女性のカラダなどの観点から見える化していきます。

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）

令和4年

6月24日(金)

10:00~12:00

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

※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）

※4回とも参加できる方を優先します。

【定員】 10人（先着順、託児の受け入れ人数により、増員の可能性があります。）

【申込み】 4月15日(金)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。または電話（053-412-0351）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、5月27日(金)までに申込み。）

浜松市 あいホール

検索

【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 (9:00~17:30)

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。

主催：浜松市 企画運営：NPO法人 浜松男女共同参画推進協会

講座の情報、
申込みはコチラ

