

連続3回講座

はままつ女性スクール

受講 / 託児  
無料

# 子育てママに贈る わたし私にもどる3日間

対象 ▶ 子育て中の女性

会場 あいホール203利用室

定員 15名程度

※託児の受け入れ人数により  
増減することがあります。

第3回

7/21(金)  
10～12時

## これからのジブン

いつも後回しにしがちなジブンのこと。  
これからの私、仕事、家族、生き方についてじっくり考えてみましょう。

講師

NPO法人  
浜松男女共同参画推進協会 理事長  
道喜 道恵さん

第2回

7/14(金)  
10～12時



## リフレッシュ 読書タイム&交流

あいホール図書コーナーの本から  
お気に入りの一冊を見つけ  
ゆっくり読んでみませんか？  
楽しい交流タイムもあります。

講師

あいホール図書コンシェルジュ  
池谷 由美子さん

第1回

7/7(金)  
10～12時

## カラダもココロも リラックス

たまにはママもジブンをいたわり  
ましょう。軽い体操でカラダと  
ココロをやわらかくほぐします。

講師

健康運動指導士  
小野崎 あゆみさん

お申込み

5月15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、  
または電話(053-412-0351)で申込み



お申込は  
コチラ

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  
☎ 053-412-0351 (9:00～17:00)  
✉ [info@ai-hall.com](mailto:info@ai-hall.com)

託児

6ヶ月以上就学前まで(6月30日(金)締切/無料/定員あり)

主催：浜松市 企画運営：NPO法人 浜松男女共同参画推進協会

1週間以内にメール返信のない場合は、電話でお問合せ下さい。