

子育てママ対象

どんな私も好き。

# からだとココロをリフレッシュ! 視野が広がる3日間



**会場** あいホール203利用室

**定員** 1期・2期各15名程度(先着順)

定員枠を超え申し込み人数により増減することがあります。

1期・2期いずれかを選んでお申込みください

第1回

## カラダもココロもリラックス

心身にはママもグアンをいたしましょう。  
軽い体操でカラダとココロをゆるやかにほぐします。

**講師** 小野崎 あゆみさん(健康運動指導士)



1期

6/7(金)

2期

7/5(金)

第2回

## 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題に入りの一品を  
見つけて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** 池谷 由美子さん(あいホール図書コンシェルジュ)

6/14(金)

7/12(金)

第3回

## 子育て期の防災を考えよう

子育て期の女性が直面する課題について、  
防災をテーマにジェンダー視点で考えてみましょう。

**講師** 鈴木 直枝子さん  
(認定NPO法人はままつ子育てネットワークがっぴ)  
前守屋 はままつ女性カレッジ特了生  
(原 真理子さん、森島 知恵子さん、森 幸枝さん)

6/21(金)

7/19(金)

いずれも午前10時～12時

写真はイメージです

お申込み

4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



お申込み  
コード

お問合せ

あいホール  
男女共同参画推進事業担当  
〒433-8123  
浜松市中央区三丁目3番1号  
☎ 053-412-0351(9:00~17:00)  
✉ info@ai-hall.com  
1期・2期いずれかを選んでお申込みください。

託児 6か月以上就学前まで / 5月31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