

# 子育てパワーアップ

《連続 2 回講座》

# わたし輝かせ講座



産後体型が  
もどらない

ハンドツツの  
子育てにイライラ

夫や家族とのコミュニケ-  
ーションがうまくいかない

バランスボールではずんで  
『人生、仕事、パートナーシップ』について  
話して、聞いて、考える  
「こころ」も「からだ」も  
スッキリ！キラキラ！！

## 第 1 回

日時：2月1日（日）

【第 1 部】  
9:45～11:45 { バランスボールエクササイズ  
セルフケア（平なお腹のつくり方）  
シェアリング\* }

【第 2 部】  
13:00～14:00 フリートーク ※自由参加

## 第 2 回

日時：2月26日（木）

【第 1 部】  
10:30～11:45 { バランスボールエクササイズ  
シェアリング\* }

【第 2 部】  
13:00～14:00 フリートーク ※自由参加

\*シェアリングとは、自分の思いを言葉にして、その場にいる人たちと分かち合うワークショップです。

注) 一時保育をご利用の方は(要事前申込)、第 1 部のみとなります。第 2 部はお子さんも一緒にご参加ください。

☆ 講師 **ふじみ りさ**  
**藤見 里紗 さん**

(NPO法人マドレボニータ認定 産後セルフケアインストラクター)

- ☆ 会場：佐賀県立男女共同参画センター(アバンセ)  
2 階 音楽スタジオ (佐賀市天神 3-2-11)
- ☆ 対象：子育て中の女性 (産後 2 ヶ月目を経過した方から)  
☆ 生後 210 日までの赤ちゃんは、ご一緒に参加いただけます
- ☆ 定員：20 名 (連続 2 回参加できる方を優先・定員になり次第メ切)
- ☆ 受講料：無料
- ☆ 申込方法：電話・Eメールのいずれかで、①名前②電話番号をお知らせください。  
☆ 生後 210 日までの赤ちゃんが同伴される場合は、赤ちゃんの生年月日もお知らせください。



《参加の際の服装・持ってくるもの》

- 運動しやすい服装 (ジーパン不可)
- 飲み物、タオル、着替え (シューズ不要)

問合せ  
申込先

たんぽぼうさぎの会 Tel 080-3220-9517

Eメール tanpopousaginokai@gmail.com

※一時保育(原則 6 カ月～就学前まで、第 1 部のみ)を希望される方は、各講座の 1 週間前までに、別途アバンセへお申込みください。  
【佐賀県立男女共同参画センター(アバンセ) TEL0952-26-0011 FAX0952-25-5591 Eメール danjo@avance.or.jp】

主催 たんぽぼうさぎの会・佐賀県立男女共同参画センター (アバンセ)

\*お申込みの際に収集した個人情報は、このイベント運営のみに使用し、それ以外の目的に使用することはありません。