

参加費無料

新潟県女性センター講座 女性限定・少人数制

カ・ラ・ダ リフレッシュ☆

おうち時間の運動不足やストレスを解消しましょう！

気持ちよく身体を動かして、こころとカラダをゆるめたり、ほぐしたり。

リフレッシュとボディメイクの要素を取り入れたストレッチや呼吸法などを行います。激しい運動ではありませんので、マスクのままでできますよ。

講師 内山麻理子さん

(ボディメイクトレーナー、
産後ボディ&マインドケア講師)

2020年8月29日(土)

①10:00～11:30、②13:30～15:00

※2回とも同じ内容です。ご都合のよい時間をお選びください。

会場 新潟県女性センター女性団体交流室2

(新潟市中央区上所2-2-2新潟ユニゾンプラザ2階)

対象 テーマに関心のある女性 各回8人(申込先着順)

参加されるときは、動きやすい服装でお出てください。【マスク着用】

持ち物 飲み物(水やお茶など)、汗ふき用のタオル、

ヨガマットもしくはバスタオル

講師プロフィール

自身の出産を通して、出産をした女性の体と心の重要性を実感し、「産後ケア」を広める活動を始める。また、女性が自分らしく生きていくための心身のケアを発信。産後ケア講座、産前産後のカラダケア講座、オンラインでボディメイクレッスン開催。延べ受講者数は約2000人。

申込み 参加を希望される方は、事前にお申込みが必要です。

詳しくは裏面をご覧ください。

※一時保育あり(要予約) 生後6か月以上。

保育定員：5人 保育協力費子ども1人1回200円。

保育申込み締切：8月15日(土)

主催/お申込み・お問い合わせ

公益財団法人新潟県女性財団

〒950-0994

新潟市中央区上所

2-2-2

新潟ユニゾンプラザ2階

025-285-6610

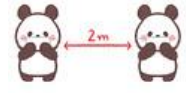
npwf@npwf.jp

<https://npwf.jp>



新型コロナウイルス対策を徹底しています

- ◇会場のドア、イス等の事前消毒換気を行うほか、定員を減らしています。
- ◇参加される方はマスクの着用と入場時、手指の消毒をお願いします。
- ◇最近、風邪や発熱症状があった方、体調のすぐれない方は参加をご遠慮ください。
- ◇新型コロナウイルスの感染状況により、開催を中止することがあります。その際は事前にご連絡いたします。



申込方法 下記の申込書にご記入のうえ、FAX（025-285-6630）または、郵便で「新潟県女性財団」へご送付ください。電話・メールでも受けつけています。なお、電話でのお申込みの場合は、閉館日（当財団ホームページでお知らせしています。）を除いて、次の時間をお願いします。

【平日 8:30～17:15、土日祝日 9:00～17:00】

当財団ホームページの「お申込みフォーム」もご利用ください。

8月29日（土） 女性センター講座 カ・ラ・ダ リフレッシュ☆ 申込書			
参加時間 希望の時間にし印を付けてください	<input type="checkbox"/> ①10:00～11:30 <input type="checkbox"/> ②13:30～15:00		
お名前			
連絡先 (住所・電話・ Eメールアドレス)	〒		
	電話	メールアドレス	
保育の希望の有無 希望する ・ 希望しない	希望する場合	お子さんのお名前	年月齢
		お子さんのお名前	年月齢

財団ホームページ、facebook、Twitter で最新情報をお届けしています。
ぜひ、ご覧ください。

HP <https://npwf.jp>

