

働く女性の交流会 IN 上越

ミニセミナー

いきいき働くところとカラダづくり

働いている女性を対象とした
わいわいがやがや気楽な交流会です。
バランスボールを使って軽くカラダを動かします。

2020年3月8日（日）

13：30～16：00

市民交流施設高田公園
オーレンプラザ スタジオ
（上越市本城町8-1）

一時保育あります。
（要予約）

参加費無料

動きやすい服装でおいでください。

お申込み・お問い合わせ

公益財団法人新潟県女性財団

Tel：025-285-6610 <https://npwf.jp>

HP はこちらからどうぞ→



主催：（公財）新潟県女性財団

共催：上越市

バランスボールで楽しく、心地よく、しなやかに

疲れが残る・・・ イライラモヤモヤ気分が晴れない・・・

仕事が忙しかったり、人間関係に悩んでいたり、

ところとカラダが疲れていませんか？

バランスボールを使って、気持ち良く身体を動かして、こころとカラダをほぐし、仕事で感じるあんなこと、こんなことをわいわいがやがやおしゃべりしましょう。

働く女性の交流会 IN 上越

ミニセミナー「いきいき働くところとカラダづくり」

バランスボールで楽しく、心地よく、しなやかに！

講師 内山 麻理子

認定 NPO 法人マドレボニータ産後セルフケアインストラクター
ボディメイクトレーナー

自分の生き方を問われた第 1 子、体力の低下と夫婦関係に悩んだ
第 2 子の出産を通して、出産した女性の産後ケアの重要性を実感。
産後ケア教室、産前産後のカラダケア講座、など多数開催。

また、オンラインでボディメイクレッスン開催中。述べ受講者
数は約 2000 人。社会福祉主事任用資格保持。2 児の母。



- 対象・定員 働いている女性 20 人（申込先着順）
- 参加費 無料
- 服装 動きやすい服装、脱ぎ履きしやすい靴下でおいでください。
- 持ち物 汗ふきタオル、飲み物（水やお茶など）

バランスボールは、こちらで用意します。

- 一時保育あり（要予約）。生後 6 ヶ月以上。

保育協力費子ども 1 人 1 日 200 円。保育申込締切：2 月 23 日（日・祝）必着

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／新潟県女性センター

Tel:025-285-6610 Fax:025-285-6630 ホームページ URL:<https://npwf.jp>

主催：公益財団法人 新潟県女性財団

共催：上越市