

知ってて安心！！

子育てママの コンディショニング

朝、起き抜けのまま育児・家事…夜は疲れたまま就寝、そしてまた朝…

そんなサイクルで過ごしている子育てママのみなさん！

アスリートも取り入れているメソッドで日々の育児体力を向上させましょう！

赤ちゃんと一緒に受講できる講座ですので、お気軽にお申込みください！

講師：浅井 貴子 さん

(助産師、NCA日本コンディショニング協会トレーナー)



【講師プロフィール】

東京都在住。世田谷産後ケアセンターボディーケア責任者。

女性のライフステージに合わせた代替療法の提案に定評あり。

最近では子供の成長に合わせた「親子のコンディショニング」について提案中。



◆日時：4月16日(月) 10:00～11:30

◆会場：びゅあ総合・茶華道室

◆対象：子育て中のおかあさんとそのお子様 ※おかあさんのみの受講も可

◆定員：20組(要事前申込) ◆参加費：¥500(資料代等)

◆持ち物：フェイスタオル ※動きやすい服装でご参加ください

◆お申込：電話・MAIL・FAX ※FAXの方は裏面をご使用ください

※この講座は0歳児から一緒に受講できますが、託児も受け付け可能です

designed by freepik.com

主催・お問い合わせ

山梨県立男女共同参画推進センター

びゅあ総合



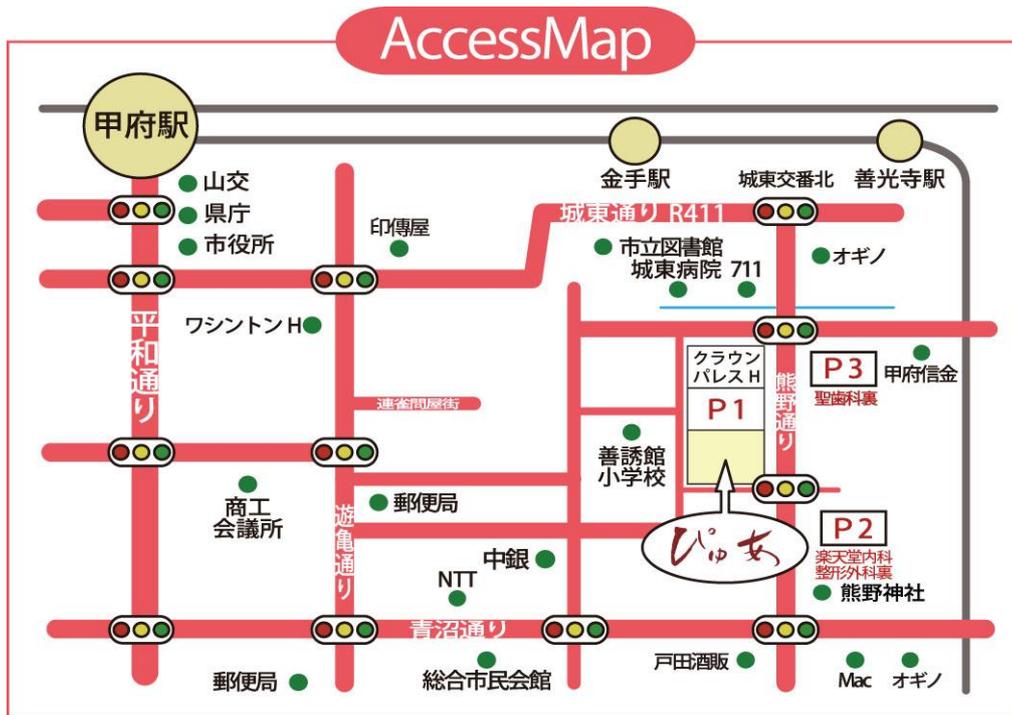
「びゅあ総合」で検索！
「フォロー」すると最新情報が受け取れます。

〒400-0862 甲府市朝気1-2-2 TEL:055-235-4171 FAX:055-235-1077
(HP) <http://www.yamanashi-bunka.or.jp/pwm/topicssogo>
(MAIL) sogoevent@yamanashi-bunka.or.jp

無料託児
あります



6カ月～就学前
3日前までに
ご予約ください



「知ってて安心！！子育てママのコンディショニング」 申込み票

申込者名： _____

電話番号： _____

お住まいの市町村名： _____

お子様のお名前： _____ (託児：有・無)

お子様の年齢： _____ 歳 _____ カ月

お子様の性別： _____ 男 ・ 女 _____

ご記入の上、このまま FAX して下さい。

055-235-1077