

産後ママの

# リフレッシュ エクササイズ

4/24(水)

9:45~

11:15



身体を動かしてすっきりしましょう！

家事や育児に追われ中々自分の時間が持てないママ達。ボクシングの要素を取り入れたエクササイズで、身体を動かすすっきりしてみませんか？見守り保育のスタッフがおりますので、赤ちゃんと同席も可能です。

参加者同士が交流する時間もありますので、月齢の近い子を持つママ達と情報交換もできますよ♪

## 講座詳細

時 間 4月24日（水）9：45～11：15【運動50分+交流会】

会 場 静岡市女性会館 2階フィットネスルーム

対 象 生後6ヶ月までの子を持つ母親12人（多数抽選）  
※赤ちゃんは同席可能です（見守り保育あり）

講 師 公益財団法人静岡市スポーツ協会インストラクター

参加費 無料

申込先 女性会館ホームページから  
お申込みください。（4/10（水）申込締切）



※今回の募集で収集した個人情報は、本講座受講管理業務および講座案内にのみ利用させていただきます。

# 女性のための就職・転職・キャリア相談

40代以下の女性を対象に、就職・転職に関する相談やキャリアアップに関する相談を女性のキャリアコンサルタント（国家資格）がお受けします。（面接・事前申込予約制）

ex) 転職、キャリア、子育てとの両立、資格取得、育休復帰、時短勤務など

相談日	原則毎月第3水・金・土（HP等でお確かめください）
相談時間	①10：30～11：20 ②13：30～14：20
申込受付時間	同月の1日12：30より申込順（1日が休館日の場合は翌開館日）
申込方法	☎054-248-7330または女性会館HPからお申込みください。 詳細や相談可能な空き状況の最新日程は右記QRコードからHPにてご確認くださいませ。



## 会場案内

静岡市女性会館（アイセル21）  
静岡市葵区東草深町3-18  
TEL054-248-7330

### 交通アクセス

#### 【バス】

JR静岡駅北口10番のりば  
県立病院高松線 「アイセル21」下車  
所要時間：10～15分

#### 【徒歩】

JR静岡駅より30分  
静鉄 新静岡駅より20分  
静鉄 日吉町駅より15分  
※駐車場は台数に限りがありますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください。

