

# マザーズ チャレンジカフェ

2016  
年

3月

火

8日



今は子育て中だけど…  
何かを始めたい。  
そんな女性の方へ

子育てでちょっとお疲れ気味の方へ

ハワイアンミュージックに合わせて体を動かすフィットネスフラを楽しんだ後は、簡単にできるフットマッサージでリラックスしませんか。

チャレンジしておられる先輩の体験談や参加者同士の交流であなたのチャレンジを見つけませんか。

- 会 場:米原市人権総合センターS・Cプラザ 米原市一色444番地(地図は裏面)
- 日 時:平成28年(2016年)3月8日(火)13:00~15:00(受付開始12:45~)
- 講 師: 藤本朋子さん(アファ認定エアロビインストラクター)  
水野百合香さん(日本リラクゼーションスキンケア協会ナチュラルケアリスト講師)
- 内 容:自分の夢を実現させたロールモデルのお二人の体験談  
フィットネスフラで体を動かした後、セルフフットマッサージや参加者同士の交流
- 定 員:20名
- 託 児:無料託児あり。対象1歳から就学前まで 定員あり。(参加申込と同時に申込み)
- 持ち物:フィットネスフラ…汗拭きタオル Tシャツ レギンスやスパッツ 水またはお茶等  
(フィットネスフラ用のスカートは貸与します)  
フットマッサージ…バスタオル フェイスタオル ボディークリームやハンドクリーム
- 参加費:無料
- 申込方法:メールまたはFAXで「滋賀県立男女共同参画センター」へ(詳細は裏面)
- 申込締切:平成28年2月27日(土)(定員になり次第締め切らせていただきます。)
- その他:この事業に関するお問い合わせは、滋賀県立男女共同参画センター  
電話 0748-37-3751 へどうぞ。

「第4回マザーズチャレンジカフェ」申込書にご記入の上、滋賀県立男女共同参画センターまで、メールまたはFAXにてお申込みください。

締切り日 平成28年2月27日(土)までをお願いします。

FAX : 0748-37-5770 E-mail [g-net@pref.shiga.lg.jp](mailto:g-net@pref.shiga.lg.jp)  
滋賀県立男女共同参画センター 宛て

☆第4回「マザーズチャレンジカフェ」申込書☆

お名前 \_\_\_\_\_

住 所 \_\_\_\_\_

電話番号 \_\_\_\_\_

託 児 有 り ・ 無 し \_\_\_\_\_

「託児の有無」に○をつけてください。

※託児を希望される方はお子様のお名前とふりがな、年齢をご記入ください。

※集団での託児を行う上で特に配慮を要する場合は、あらかじめご相談ください。

(ふりがな)

お子様の名前 \_\_\_\_\_ 年齢 歳 月 \_\_\_\_\_

(ふりがな)

お子様の名前 \_\_\_\_\_ 年齢 歳 月 \_\_\_\_\_

お申し込みにあたってお預かりする個人情報は、本講座以外の目的で使用することはありません。



【問合せ・申込み】

滋賀県立男女共同参画センター  
〒523-0891 近江八幡市鷹飼町 80-4  
TEL 0748-37-3751 FAX 0748-37-5770  
E-Mail: [g-net@pref.shiga.lg.jp](mailto:g-net@pref.shiga.lg.jp)

【アクセス】

米原駅・長浜方面から 国道21号線を直進 「一色」の交差点を左折 跨線橋を超え左手  
近江長岡駅・山東伊吹方面から 県道248号線を直進 右手