

IYOU講座

学ぼう・活躍しよう

しがWO・MAN
ネット講座

平成28年度



もうひと花！咲かせよう

part 4

日頃の運動不足が気になって…
運動習慣を身につけよ

体操に関心のある方、健康づくりの第一歩を踏み出そう！

講師：久保大志 さん

(メディカルフィットネスセンターヴォーリズインストラクター)

第1回 初級 8月5日(金)13時30分～
「眠っている筋力を目覚めさせよう」

第2回 中級 8月17日(水)10時～
「正しいスクワットを覚えて筋力をつけよう」

第3回 上級 8月31日(水)10時～
「ラダーを使って瞬発力とバランス力を養おう」

場所：トレーニングルーム 受講料：500円(1回)

* 定員：各講座20名 * 申込締切：受講日一週間前

★ 講座を通して男女共同参画とワークバランスを推進し、
働く若い世代の男女を支えるためのきっかけ作りの場を提供します。

会場：滋賀県立男女共同参画センター（近江八幡市鷹飼町80-4）
無料託児あり（6ヶ月～就学前）※7日前までに予約必要 定員あり

☆ この講座は「G-NETしが」と「しがWO・MANネット登録団体」が協働して開催する講座です。

☆ 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。

申込み・お問合せ先 : 特定非営利活動法人 男女共同参画をすすめる会.IYOU淡海

TEL/FAX : 0748-37-8615

ふりがな 氏名	
住所	〒
連絡先 (必ず連絡のつく)	

※参加ご希望日に○をつけてFAXか持参でお申込みください。
 ※お問い合わせはTEL/FAXをお願いします。
 ※動きやすい服装で、タオルと飲み物を持参してください。

	8/5 (金) 初級	眠っている筋力を目覚めさせよう
	8/17 (水) 中級	正しいスクワットを覚えて筋力をつけよう
	8/31 (水) 上級	ラダーを使って瞬発力とバランス力を養おう

託児申込書

8/5(金)	託児の申込 有・無	お子様の名前(ふりがな)	男 女	才 ヶ月
		お子様の名前(ふりがな)	男 女	才 ヶ月
8/17(水)	託児の申込 有・無	お子様の名前(ふりがな)	男 女	才 ヶ月
		お子様の名前(ふりがな)	男 女	才 ヶ月
8/31(水)	託児の申込 有・無	お子様の名前(ふりがな)	男 女	才 ヶ月
		お子様の名前(ふりがな)	男 女	才 ヶ月

※託児希望の方は託児申込書に記入して、1週間前までにお申し込みください。

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。

主催：特定非営利活動法人
 男女共同参画をすすめる会. I YOU淡海
 (しがWO・MANネット登録団体)
 共催：滋賀県立男女共同参画センター(G-NETしが)
 会場へのアクセス：JR近江八幡駅下車南口より500m
 (徒歩10分)
 または近江八幡駅南口から近江バス
 「男女共同参画センター前」下車

