

平成29年度 **IYOU講座**  
学ぼう・活躍しよう

しが **WO・MAN**  
ネット講座

体幹を鍛えよう！！

# もうひと花！咲かせよう

## part 5



# バランスボール



肩こり・腰痛・ぽっこりお腹を改善し、健康で美しい毎日を

ボールに乗り、落ちないようにバランスをとるだけで  
筋肉の連携が良くなり姿勢の矯正になります。

講師：小島 櫻 さん



(バランスボールインストラクター・滋賀県体育協会スポーツ指導士)

第1回 前半 11月22日(水)10時00分～11時30分

第2回 後半 12月6日(水)10時00分～11時30分

場所：G-NETしが トレーニングルーム

受講料：1,000円(講座1回につき)

定員：各講座15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ライフバランスを推進し、  
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 託児定員10名

集団で託児をする上で、特に配慮を必要とされる場合はあらかじめご相談下さい。

☆ 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、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 (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にお願いします。

※動きやすい服装で、タオルと飲み物を持参してください。

11/22(水)前半	
12/6(水)後半	

### 託児申込書

11/22 (水)	託児の申込	お子様の名前(ふりがな)	男 女	才 ヶ月
	有・無	お子様の名前(ふりがな)	男 女	才 ヶ月
12/6 (水)	託児の申込	お子様の名前(ふりがな)	男 女	才 ヶ月
	有・無	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

