

大人は定員になりました。子どもはまだ申し込み可！

「体をととのえる！ 骨盤底筋エクササイズ」

子どもの運動あそび体験（4歳～小学生）

同時開催

ワークライフバランス・プログラム

・「体をととのえる！骨盤底筋エクササイズ」

内容：肩こり、腰痛などの体の不調を骨盤底筋エクササイズすることで軽減していきます。普段運動しない方でも簡単に楽しく参加できる内容です。

日時：2023年12月10日（日）10：30～11：30

対象：女性教職員の方

場所：角間の里

定員：10名

講師：星野恵美（NPO法人クラブぽっと 理学療法士）

服装・持ち物：動きやすい服・飲み物



・（同時開催）子どもの運動あそび体験

内容：子どもの発育発達の専門家が提供する楽しい運動あそびプログラム。思いっきり体を動かして、運動あそびを楽しみます。

場所：角間キャンパス体育館

日時：2023年12月10日（日）10：00～12：00

対象：4歳以上小学生までのお子さん

※1に参加される保護者の方は、お子さんを先に預けた後、各自、角間の里へ移動をお願いいたします。

定員：20名

講師：森亮太（NPO法人クラブぽっと パフォーマンスコーチ）

服装・持ち物：動きやすい服、内履き、飲み物



・申し込み：下記URLよりお申込みください。

<https://forms.gle/rs65drfgrXaZGD1C6>



締め切り
12月7日（木）17：00



問い合わせ：ダイバーシティ推進機構（担当：高橋）
diversity@adm.kanazawa-u.ac.jp

※このプログラムは、経済産業省「フェムテック等サポートサービス実証事業補助金」採択事業「『思考するトイレ空間』としてのフェムテック情報ステーションの構築—大学で働く教職員と社会人予備軍である学生に向けたヘルスリテラシー向上プログラムとフェムテック研究推進プロジェクト」（通称：「ふむふむフェムテック」プロジェクト）の一環として実施します。