

ボディすっきり♪ Working Lady

日時：平成21年1月24日（土）13:30～15:00

場所：福井県生活学習館（ユ一・アイふくい）

定員：女性20名（先着順）

受講料：無料 ※ 軽く運動できる服装でお越しください ※



内容

★ ボディすっきり♪ Working Lady

講師：HIROヘルスプランニング 砂 博子さん

●そのダイエット、大丈夫？

「栄養バランス？私はサプリのんでるからOK！」なんて思っていないですか？
何ととっても身体は資本！正しい知識を身につけて、美しく健康になりましょう

●ハミ肉撃退！ カンタン☆シェイプアップ体操

家で、職場で。簡単にできる体操を実際にやってみましょう

★ より輝く女性になるために ～ふくい女性活躍支援センターの利用法♪～

講師：ふくい女性活躍支援センター

女性キャリア相談員 松岡 幸代

申し込み方法 電話、FAX、E-mailでお名前、ご連絡先等を下記にお申し込み下さい。

お問合せ 福井県生活学習館（ユ一・アイふくい） 男女共同参画推進課

TEL 0776-41-4200 FAX 0776-41-4201

E-mail seikatug@pref.fukui.lg.jp

チャイルドルームあります
要予約 お早めに！
TEL 0776-41-4254

ケータイから
お申し込みできます↓



ふくい女性活躍支援センターは、自ら、考え、学び、行動する女性たちを応援します。

業務内容 ◇女性キャリア相談 ◇研修事業（キャリアアカデミー・女性のチャレンジ支援コース） ◇働く女性のネットワークづくり

ふくい女性活躍支援センター

検索

◆ ミニ講座

平成 21 年 1 月 24 日(土)

ユー・アイふくい(福井県生活学習館)
〒918-8135 福井市下六条町14-1

ユー・アイふくい周辺地図

アクセス

フレンドリーバス(無料)30分間隔で運行
福井駅前(5番のりば)
またはアオッサ前 } 「生活学習館前」
下車



京福バス
福井駅前(9番のりば)羽水高校線・西大味線
「厚生病院前(または県産業会館前)」下車

★環境への配慮から、公共交通機関の利用およびアイドリングストップにご協力ください。

◆◆◆◆◆ お申込みの際、お使いください ◆◆◆◆◆

送付先 福井県生活学習館 FAX/0776-41-4201

平成 21 年 1 月 24 日 ミニ講座申込書	
住所 〒	電話番号
ふりがな お名前	e-mail
	(年齢 20代 30代 40代)
住所 〒	電話番号
ふりがな お名前	e-mail
	(年齢 20代 30代 40代)

この申込書の個人情報はお申込み内容の確認、支援センターのご案内のほかは一切使用いたしません。
県では、女性活躍支援センターの趣旨にご賛同いただき、ミニ講座の開催にご協力いただける企業、団体を募集しています。

女性キャリア相談員と ちょっとお話ししてみませんか？

- 「 すっかり仕事にも慣れて自信もついてきた。
 だけど、最近、ちょっとマンネリかも。 …私、このままで大丈夫？ 」
- 「 もっと、何か新しいことにチャレンジしてみたいな。でも、どうしたらいいの…？」

そんなあなた！ (0776) 41-4244 にお電話ください♪
ふくい女性活躍支援センターに、お気軽にお越しください。お待ちしております！
(相談の秘密は厳守します。また、グループでのプチカウンセリングも行っています)