



滋賀大学



EVALUATION & CARE

健康

みんなでつくろう!

しが

滋賀大学ペアレンティング・サポートプロジェクト 第3弾

「健康運動指導士×ヨガ講師」考案の運動プログラム

子育てママのための メンタル&フィジカルケア



2022年 **12月1・2・3日** (木・金・土) 9:00-12:00
【会場】 @Bella Vista 膳所(1日) / @草津川跡地公園 de 愛ひろば(2日) / @滋賀大学大津キャンパス(3日)

対象

小学生以下のお子様がいるお母様

定員

1日15名程度(会場により多少前後します)

料金

500円(税込)



この事業は「健康しが」活動創出支援事業費補助金の採択を受けています。

お申込みはコチラから

滋賀大学ペアレンティング・サポートプロジェクトとは

育児ストレスを早期に把握し、適切なケアと支援を提供するサポートシステムの構築を目指して、滋賀大学とイヴケアが共同で研究しているプロジェクトです。第1弾と第2弾を通して、ストレスリリースを体験できるイベントの開催、その後の継続的なフィードバックによるストレス認知の変化を検証することができました。そして今回の第3弾では、皆さまが抱えている課題に適した運動ケアに加え、ストレスリリースができる集いの場を設けることで、心と身体の両方をサポートできるプログラムの構築を目指します。

講師紹介



福井 悠一郎

健康運動指導士
健康経営エキスパートアドバイザー



辻 京子

ヨガインストラクター
全米ヨガアライアンス RYT500修了

会場案内



12月1日(木) 9:00-12:00

※9:00より受付開始

会場 Bella Vista 膳所 (3F レンタルスタジオ)

駐車場 有料 [大津湖岸なぎさ公園のサンシャインビーチ駐車場(有料)をご利用ください]



12月2日(金) 9:00-12:00

※9:00より受付開始

会場 草津川跡地公園 de愛ひろば (区間5)

駐車場 有料 [公園併設の駐車場(有料)をご利用ください]



12月3日(土) 9:00-12:00

※9:00より受付開始

会場 滋賀大学 大津キャンパス
(1階 ラーニングcommons)

駐車場 無料 [大学正門から入った最寄りの駐車場をご利用ください]

お問い合わせ先

株式会社イヴケア <https://evcare.co.jp>