

働く夫婦応援講座 Vol.3

1日5分で劇的な能率アップの エクササイズ☆術

動きやすい服装で
お越しください♪

参加無料

無料託児 付き

※未就学児 先着10名まで

朝の5分、二度寝する代わりに運動をしてみたら、あら不思議。
家事も仕事もはかどり、気持ちも前向きになって体も健康に！

コミュニケーションや家事シェアのきっかけ作りに、家族みんなで始めてみませんか？

対象 子育て世代の方（ご夫婦での参加歓迎！）

定員 各会場20名（先着順）

内容 第1部 10時～「朝5分エクササイズで仕事も家事も能率アップ」
第2部 11時～「体の動かし方タイプ診断&改善法」※両日とも同じ内容です。

会場 3月7日(土) 山口会場

(公財)山口県健康福祉財団

山口県総合保健会館 (第3研修室)
(健康づくりセンター)

(山口市吉敷下東三丁目1番1号)

10:00～12:00

3月8日(日) 周南会場

周南市

学び・交流プラザ (交流室4)

(周南市中央町4番10号)

10:00～12:00

講師紹介

■ 杉本 瑛美 氏

日本体育大学体育学部卒業。結婚を機に山口に引っ越し、現在は3人の子育てに奮闘中。2018年に「インフィニティスポーツクラブ」(防府市)を設立し、スポーツ科学と脳科学に基づいた「キッズ脳育運動教室」を展開するなど、次世代の育成に力を入れている。また、現役陸上選手として山口マスタース大会記録を持つ。モデルの経験を活かし第10代山口県観光フレンズとしても活躍中。

■ 杉本 渉 氏

福岡大学スポーツ科学部卒業。学生時代から110mハードル競技で活躍する現役アスリート。㈱白銀工場にて新商品開発部長を務める一方、インフィニティスポーツクラブ陸上教室メインコーチとして活動。レノファ山口FC選手への個別トレーニングや、3000人を超える小学生への陸上指導など豊富な経験を持つ。科学的な技術指導はもちろん、自身の子育て経験を生かした「メリハリある指導」が人気。

件名に【エクササイズ術・会場名・参加希望人数】をご入力の上、下記アドレスまでメールをお送りください。
こちらから再度メールにてご連絡いたします。迷惑メール設定をされている場合は、こちらのメールアドレスからの受信ができるよう、受信許可設定をお願いいたします。
メール送信より2営業日を過ぎて山口しごとセンターよりメールが届かない場合は、お手数ですが下記まで電話連絡をお願いいたします。

ev_yhataraki@joby.jp

入力例

宛先 ev_yhataraki@joby.jp

件名 エクササイズ術・山口会場(または周南会場)・2名

QRコードから
簡単アクセス★



主催: 山口県、山口しごとセンター

共催: 周南市

TEL. 083-974-2050(平日9時～17時 担当:山根)
やまぐち働き方改革支援センター