

# 岐阜保健大学研究センター健康ヨガに参加しませんか



毎日子育てに奮闘するお母様お父様や、肩こりやストレスフルな人に良いお知らせです。  
**岐阜保健大学看護学部**では、子育て中のご両親や、女性、岐阜で暮らす英語を話す人が、  
 日々の暮らしの楽しさや悩み事を一緒に共有したり、健康増進やストレス解消に向けた取  
 り組みとして、**\*\*健康エクササイズ&ウイメンズ健康ヨガ&英語 de ヨガ\*\***を  
 大学発**ネウボラ母子支援セミナー**と**多文化共生・多様性健康推進センター**が開催します。  
 地域の人や大学教職員や学生達と子育てや健康について、おしゃべりしたり、笑ったりし  
 ましょう。気軽にご参加して下さるのをお待ちしております。(0円だよ！)



<日時> プラン表を見てね！①12：10-13：00、②14：30~15：30

<場所> 岐阜保健大学 6号館 5階 柔道場(100畳だよ！)

<内容>：\*地域の人、大学の教職員(助産師・保健師・看護師・社会福祉士、事務職)  
 や看護学生と一緒に、

**\*\*ウイメンズ健康ヨガをしたり、「子育て・自分育て」を楽しみませんか**

**\*\*多文化で多様性の理解とともに健康を守る「英語 de ヨガ」も体験しませんか？**

<参加者>：地域の人、大学の教職員、看護学生、妊婦様と産後ケア時期のお母様、お父  
 様、祖父母様、0-6歳児までの育児をしているお母様やお父様も大歓迎です  
 よ！

：女性や、そのお友達の男性も、もちろん大歓迎です！多文化・多様性の集まり  
 つながり大切にしたいですね。

## ◆<12月~2月までの予定>◆

12月12日(木曜日) *英語 de ヨガ*	12月19日(木曜日) *ウイメンズ健康ヨガ*育児相談
12月26日(木曜日) *英語 de ヨガ*	1月9日(木曜日) *ウイメンズ健康ヨガ*育児相談
1月17日(木曜日) *英語 de ヨガ*	1月23日(木曜日) *ウイメンズ健康ヨガ*育児相談
1月30日(木曜日) *英語 de ヨガ*	2月6日(木曜日) *ウイメンズ健康ヨガ*育児相談

\*自由参加です。お友達や、お子様と一緒に皆さん遊びに来てください。待っています。

**問い合わせ** Tel. 058-274-5001 岐阜保健大学 研究センター長 内藤直子

「大学発ネウボラの継続母子支援研究センター」内藤・野田・石田

「多文化共生・多様性健康推進センター」高久・野田

