

第48回女性集会

## ヨガ & ライフプランセミナー~働く女性が知っておきたい大切なこと~

主催:長野県職員労働組合青年女性部



★ヨガで運動不足、ストレス解消! 年齢性別、身体能力、体力を問わない、誰で も気軽に始められるのがヨガの大きな魅力です。室内での運動ですので、これから の季節にピッタリです。

★女性にとって様々なライフイベント(結婚、出産、育児、介護・・・etc)を実現しながら働き続けることは容易ではありません。ライフプランセミナーでは、「働いている」からこそ得られる給付や権利について説明していただきます。

1 日 時 2015年11月30日(月)

2 場 所 ホテルブエナビスタ 2階「メディアーノ」 長野県松本市本庄1-2-1 TEL:0263-37-0111

3 スケジュール

9:30 受付開始

9:50 開 会

・青年女性部長あいさつ

中央執行委員長あいさつ(情勢報告)

11:00 「ヨガ」

12:30 昼食・会場準備(組合で用意します)

13:30 ライフプランセミナー

「働く女性が知っておきたい大切なこと」

~ライフスタイルの多様性とその備え~

(コーヒー・ケーキ付き)

15:45 閉 会

4 その他 (持ち物など)

ヨガには、マットとして使用するバスタオル(ヨガマット)を持参、 動きやすい服装でご参加ください。

※更衣室(着替えられる場所)は会場で用意します。

詳しくは支部書記局へお問い合わせください。

