

しごとと復帰サロン

家事シェア 分担のモヤモヤ解消へ “ 作戦会議 ”

復帰したら家事の分担は？

子どもの送り迎えは
どっちがする？

子どもが熱を出した時は
どうする？

仕事復帰が
近づいてきた

復帰後の生活に向けて、
パートナーとイメージを
共有しよう

パパ・ママでわかれて、体を動かしたり手を動かしたりしながら、
同じ立場の参加者と家事や育児の役割分担のモヤモヤ、漠然とした不安などをシェアして作戦会議。
3児の先輩パパや先輩ママがそれぞれ進行役としてサポートします。

SCHEDULE

● 10:00 ~ 10:15 全体オリエンテーション @健康スタジオ

● 10:15 ~ 11:30 別会場で
①パパは子どもとヨガ+座談会 @健康スタジオ
②ママはストローマフラー作り+座談会 @生活工房

---休憩(10分)---

● 11:40 ~ 12:00 全体会—今日の振り返りとこれから @健康スタジオ



①ヨガ

ヨガインストラクター
が講師です
(プロフィールは裏面)

座談会は
先輩パパが進行役



②ストローマフラー
作り

マフラーは
スタッフが
丁寧に教えます

座談会は
先輩ママが
進行役

手作りマフラーは
お持ち帰りできます

10/23 SUN.
10:00~12:00

対象：夫婦/カップルと0歳児の子ども 12組

参加費：1組 2,500円 (材料費込)

会場：アートフォーラムあざみ野 3階

健康スタジオ/生活工房

申込み：9/20 (火) 9:00~

電話 (045-910-5700) ・ HPで申込み





パパと赤ちゃんのヨガ担当

講師：
HISAKO

スワミ・ヴィヴェークানাダヨガ
研究財団認定ヨガインストラクター
全米ヨガアライアンス修了

アートフォーラムあざみ野のコンディショニング
ヨガとベビーヨガも担当しています。



パパの座談会担当

進行役：
松尾 豪也さん

横浜市在住。
メーカー勤務。

7歳・3歳・1歳の3児のパパ。
NPO法人全日本育児普及協会認定講師。



ママのストローマフラー担当

担当：センタースタッフ
楽しく作れるようお手伝いします。



ママの座談会担当

進行役：センタースタッフ
男女共同参画センター横浜北スタッフ。
10歳・7歳・4歳の3児のママ。

予告

2023年
1月22日 SUN.

第2回開催決定!

ご参加お待ちしております!

上のお子さんは一緒に参加できないため、
子どもの部屋で預かりします。



子どもの部屋

Tel: 045-910-5724 (9:00~17:00)

- 1歳6ヵ月~未就学児
1回600円
(初回登録料1,000円、登録なし900円)
- 開催4日前までに要予約。先着順

Information

アートフォーラムあざみ野 女性としごと 応援デスク

「しごとと育児の両立が不安」「転職したい」
「子育てと両立できるしごとを探したい」など
女性としごと応援デスクは、働く女性やこれから
働きたい女性のための無料相談窓口です。
ぜひご利用ください。

週に3日開室!
ご利用はすべて無料です

予約不要の相談や、
予約制のじっくりできる相談も!

詳しくは、チラシまたはHPで

開室日は、キャリアコンサルタント
が常駐しています



日 火 木 曜日 9:30-16:30

(昼休み12:00-13:00/最終受付16:00)

祝日・GW・年末年始はお休み

☎ 045-910-5765 (直通)
045-910-5700 (開室日以外)



アートフォーラムあざみ野

(男女共同参画センター横浜北)

電話 045-910-5700

住所 〒225-0012 横浜市青葉区あざみ野南1-17-3

開館時間：9:00~21:00 (日曜・祝日は17:00まで)

休館日：毎月第4月曜、年末年始 ※施設保守等のため臨時休館あり



東急田園都市線「あざみ野」駅 東口 徒歩5分
横浜市営地下鉄「あざみ野」駅1番出口 徒歩5分
※駐車場あり。予約制(045-914-5910)・有料



●アートフォーラムあざみ野は、「男女共同参画センター横浜北」と「横浜市民ギャラリーあざみ野」の複合施設です。
 ●男女共同参画センター横浜北は、公益財団法人横浜市男女共同参画推進協会が管理運営する男女共同参画センター3館のうちの1つです。
 ●メールマガジンで講座・イベント情報をお届けしています。登録は協会のHPまたはQRコード(右)から。
 ●提供された個人情報は、今回の事業実施のみに利用し、その他の目的で利用することはありません。
 ただし、新型コロナウイルス感染症拡大防止対策の目的で、行政機関等から、法令に基づき情報の開示を求められた場合は、第三者への提供を行うことがあります。
 ●経済的に困難な事情がある横浜市内在住・在勤・在学の方には、参加費、保育料が免除される制度があります。詳しくはお問い合わせください。
 ただし年度内、同一講座の参加費免除は1回を限度とします。