

500

# で参加できる **女性限定** イベント !!

遊びに来てね!!  
お待ちしております

## 表面のチャレンジデーブースに参加された方は 受付で500円が返金されます♪

### マルシェのご紹介 / 11時～15時開催

#### 整理収納

整理収納アドバイザーによる  
女性に嬉しい片付け相談



整理収納アドバイザー エプロンママ 磯村 雄子

#### 会場図

大ホール

たくじ

受付

無料カフェ

コーナー

カーテン

コーナー

階段

階段下にもキッズコーナー有

授乳室

駐車場

#### 英語でリズム、英語でスキンシップ

英語の手遊びや歌を通して  
親子で英語を楽しんでください!  
特にリズムのいいもの、親子で  
触れ合えるものを取り上げます。



ラボ・パーティ講師 大黒みづえ

#### 女性の就労&起業相談

不安な事、  
夢見ている事  
何でもお話ください。



宇部市役所 産業振興部 企業誘致・雇用創造課

#### ベビーマッサージtoサイン

簡単マッサージと  
ファーストサインの  
基本を遊びながら体験



RTA指定スクール  
SORATO- 宙と-

#### お家の何でも相談

建築士による居心地の良い  
家にする為のアドバイス



百田頼子

#### 子育てほっとサロン 出張育児相談

母乳について 離乳食  
発育について ちょっと気になる事  
お気軽にご相談下さい



助産師 三村 みより

#### ネイル

- ①ファイリング10本(爪の形の整え)
  - ②ジェルネイル1本お試し
  - ③甘皮ケア 片手5本
- いずれか選択制(お一人様15分程度)



ネイリスト 山本 亮子

#### ボディジュエリー

6種類のデザインからワンポイント  
お好きなカラーで仕上げます!  
(お一人様15分程度)



SMAKIS-BJ 山田朋美



会場 (株)三和Gallery宇部  
住所 宇部市西岐波  
宇部臨空頭脳パーク13番  
電話 0836-54-1130

お申込・お問合せはNPO山口ヒメ倶楽部  
090-7545-1419(中村)まで!!

次回は8月24日(木)午後開催  
パルセンター宇部にて  
小児科の先生による講演&マルシェです。  
お楽しみに♪

詳細はSNSで確認してね→



問い合わせなどの  
詳細は裏面を見てね

NPO山口ヒメ倶楽部の体験型マルシェと一緒に  
チャレンジデーを楽しもう!!女性限定イベント

# 山 チャレンジデー in ヒメ



5月31日水曜日10時~15時開催  
事前に予約が必要です

1階大ホール

## ☆リラックスヨガ☆

腰の座った7ヶ月~の赤ちゃんも  
世代を問わず参加オッケー♪  
10時~11時。。20名程度。。



キッズコーナーや  
託児も有ります♪



## ☆キレイな姿勢 1階大ホール奥の間 &歩き方レッスン☆

10時~、10時半~、11時~、11時半~  
12時半~、13時~、13時半~、14時~、14時半~

《エクササイズ15分と10分程度の身体のほぐし体験》

※各時間2~3名ずつ



## ☆くびれレッスン☆ 2階個室

妊娠や出産で弱った骨盤底筋や腹筋を、更に弱める鍛え方していませんか?  
簡単セルフケアで『愛されボディ』を目指しましょう

10時15分~45分 11時15分~45分 各8名程度

自分に合った腹筋や骨盤底筋の鍛え方からウエストシェイプ体験!  
前屈できる柔軟性を高めよう! 15分程度の座学と簡単なストレッチです。  
※骨盤底筋のお悩みがある方なら年齢問わずに参加可能です。

