

茶菓子イナホ♪

参加無料♪



ホッとできるランチタイム

# Fe-le café

Female

league

『Fe-le (エフエル) カフェ』とは・・・  
 宇都宮大学に勤める女性の教職員と大学院生が  
 月に1度集まって、おしゃべりしながら  
 ランチタイムを楽しむ場です。  
 毎回、県内で活躍する素敵な講師をお招きし、  
 日々の生活に役立つお話を聞くこともできます。  
 さまざまな分野・さまざまな年代の人々が交流し、刺激しあって  
 宇大を「おもしろく」していきませんか。  
 仕事の合間にホッと一息。  
 みなさんぜひ遊びにきてください。

## 「女性ホッと交流セミナー ～心と体のセルフケア～」

「最近忙しくて自分のことはそっちのけ」という人、いませんか？  
 たまには自分自身に向き合い、いつもまでも健康で活力のある毎日が過ごせるように、身体に働きかけてみましょう。  
 今回は、脳の活性化や身体の健康に役立つ簡単なエクササイズを学びます。

【こねまでのカフェの様子↓↓↓】



リラックスした雰囲気での意見交換

さまざまな体質と交流



県内で活躍する講師をお迎えして



※こねまで4回開催。延べ68名の方にご参加いただきました。

内容

- ✿肩こり解消法
- ✿平らなお腹の作り方
- ✿脳の活性化に役立つワーク
- ※普段どりの服装で参加できます

講師

NPO 法人マドレボニータ認定  
 産後セルフケアインストラクター  
**佐藤直子さん**



日時

**11/25 (火)** 峰キャンパス  
 UU プラザ 2F

**12/16 (火)** 陽東キャンパス  
 9-108(情報工学科学科会議室)

※NPO 法人マドレボニータ (www.madrebunita.com)  
 マドレボニータとはスペイン語で『美しい母』の意。「美しい母がふえれば、世界はもっとよくなる」をキャッチフレーズに、産前・産後ヘルスケアプログラムの開発・研究・普及に尽力している。

【お申込み・お問い合わせ】 **女性研究者キャリア支援室 (Fe-le)**

峰キャンパス 5号館C棟3階 / TEL・FAX:028-649-5151 / gender@cc.utsunomiya-u.ac.jp  
<http://kyodo-sankaku.utsunomiya-u.ac.jp/> ← 1月以降の情報が確認できます