

Welcome to Fukui!

県外出身の
ZUKメンバーと
福井のリアルライフ
を語ろう!

ふくいに住む県外出身女子交流会

ランチミーティング & 骨盤エクササイズ

結婚や転勤、移住…福井に住み始めたけど知り合いが少ない、情報が欲しい…
などのお悩みを、先輩移住女子のZUKメンバーがサポートします。
県外出身女子の輪を広げませんか?みなさまのご参加をお待ちしています!

2019年 **11**月 **4**日 (月/祝)

市民プラザたけふ

越前市府中1丁目11-2 (アル・プラザ武生の3階)

受付開始 10:30~

11:00~ ランチミーティング

大人600円 30名(予約制)

(Amigo Tacosのケータリングランチ)

不安の解消や移住あるある話など、先輩移住女子のZUKメンバーとランチしながら楽しく語り合しましょう♪

対象

結婚や転勤、移住で福井に来た
県外出身の20~40歳代の女性

- ・お子さんは1歳未満は同伴可です。
- ・保育は以下をご活用ください。

①ご家族が同行される場合は：隣の「てんぐちゃん広場」で遊べます。
②一時保育：お住まいの地域の「すみずみ子育てサポート事業」をご利用ください。

(要事前申し込み、詳細<https://angelnet.pref.fukui.lg.jp>)

13:00~ 骨盤エクササイズ

対象

県内にお住まいの女性
福井県出身の方も一緒に楽しみましょう!
お子さまも一緒に参加できます。

①13:00~ ②13:45~ (各回30分)

※①と②は同じ内容です。どちらかの回にご参加ください。

中学生以上200円 各回20名(予約優先)

服装：動きやすい服装 持ちもの：ヨガマットもしくはバスタオル

福井に住み始めると、車移動の多さに驚きます。
知らず知らずのうちに運動不足になったり姿勢が悪くなったりしていませんか?骨盤エクササイズで骨盤を整え、体も気分もスッキリしましょう!



【骨盤エクササイズ講師】
うまじ助産所主宰 助産師
馬地容子 (ZUKメンバー)
愛知県出身、若狭町在住
3人の子供を育てる現役ママ

【申込み方法】

- ・ホームページ：ふくい移住ナビから申込み
- ・電話：福井Uターンセンター (0776-43-6295) へ申込み



福井に住む県外女子チームZUKとは・・・

福井で生まれ育った人には当たり前の言葉でも、県外出身者には馴染みのない『内ズック・外ズック』という言葉。「ズックって靴だよ」そんな些細なことを気軽に話せる場を作りたいと『ZUK』を立ち上げました。福井で自分らしく暮らすヒントや福井のいいところを発信し、生き生きと暮らす女性を増やしていくことが私たちの思いです。

