

ココロと復職に向けて踏み出す



1人でも、お友達
と一緒にでもOK

女性を応援する講座

講座内容

復職には、それにふさわしい体調と気力が必要です。
体を動かすことで、自然に心も元気を取り戻すことが
できます。本講座では前半にバランスボールによる有
酸素運動、後半には参加者全員で「未来」についてグ
ループワークを行います。

講座日程（全4回内容は同じです）

第1回 8月26日（火）10:00～11:50

第2回 9月 1日（月）10:00～11:50

第3回 9月 8日（月）10:00～11:50

第4回 9月 9日（火）10:00～11:50

募集人数 1回の講座定員20名以下

会場

横芝光町健康づくりセンター「プラム」1階研修室
(横芝光町栗山1076)

参加対象者 町内在住の18歳以上の女性

参加費 無料

服装・持ち物 動きやすい服装
(ジャージ可能)
※デニム生地のパants
は不可(ジーンズ類)
お飲み物(任意)

申込方法 ☎【0479-84-
1279】または
下記QRコードより申込

講師

若菜 ひろみ 様



講師紹介

1998年ヤマハ音楽院指導者養成科卒業後、
ヤマハ音楽教室システム講師を経て2002年
音楽教室を開校。ピアノ演奏中の肩こり改
善するためピラティスを始める。2007年ネ
バダ州立大学公認ピラティス指導者を取得。
2008年に結婚をきっかけに産後ケアのイン
ストラクターとなり、現在は千葉県を中心
に自治体主催の講座講師として活躍。



※イメージ画像

※広報紙に掲載するため写真を撮影させていただく場合がありますのでご了承ください。



お気軽にお申込みください！！



企画空港課 申込先
QRコード

主催・お問合せ先：横芝光町企画空港課企画政策班 (0479-84-1279)