



はじめる

ここから

こんなお悩みありませんか？

「そろそろ働きたいけど、体力も気力も戻るか不安…」

「ブランクがあるから、自信がもてない…」

「とにかく何かリフレッシュしたい！」

第1回 8月26日(火)
第2回 9月1日(月)
第3回 9月8日(月)
第4回 9月9日(火)

ココロを復職に向けて
踏み出す
女性を応援する講座

受講無料
各回20名

講座で得られること

この講座では、心と体の両面から復職をサポートします。

・体力をつけ、心もリフレッシュ！

バランスボールを使った有酸素運動で、楽しみながら心身の健康を取り戻します。

運動が苦手でも大丈夫！ご自身のペースで無理なく取り組みます。

・未来への一步をみんなと一緒に！

後半は参加者同士で「未来」について語り合うグループワークです。知人・友人・はじめましての人との交流で新たな気づきや学びが得られ、復職へのモチベーションがアップします。一人で抱え込まず、みんなで前向きな気持ちで育みましょう！

時 間 10:00～11:50

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 お一人でも、お友達とご一緒でも大歓迎！

服 装 動きやすい服装 (ジャージ可能)
※デニム生地のパンツは不可 (ジーンズ類)

持ち物 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 氏

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。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。

※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)

