

# 就活に向き合う カラダづくり

開催日時

2023  
**12/21 THU**  
14:00-15:30

参加費  
無料



前向きに就職活動に取り組むための体づくりを始めてみませんか。  
これから就活を始める人や現在就活中の人におススメです。  
背骨コンディショニングでココロとカラダを整えて自ら動き出したくなるセミナーです。

**対象** 現在無業状態にある49歳までの就職希望者

**定員** 10名

**持ち物** 大きめのバスタオル・90cm以上のスポーツタオル（またはフェイスタオル2枚）・動きやすい服装・筆記用具

**会場** 神戸市青少年会館

**講師** 背骨コンディショニングパーソナルトレーナー

お申し込みはTEL・メール・来所から

**TEL 078-335-5630**

**メール [k-sapo@career-yell.jp](mailto:k-sapo@career-yell.jp)**

セミナー名・お名前・年齢・電話番号を記載し  
送信して下さい。

雇用保険受給者の『求職活動証明書』の  
発行が可能です。



お申し込みQRコード

## スケジュール

13:30~ 受付開始

14:00~ 趣旨説明・講師紹介

14:10~ 不調を改善する運動プログラムについて

14:20~ 背骨コンディショニング

15:10~ まとめ

**主催** こうべ若者サポートステーション、ひょうご・しごと情報広場、兵庫県

お問い合わせ・お申し込み先

こうべ若者サポートステーション  
(運営：一般社団法人キャリアエール)

**078-335-5630**

〒650-0044

神戸市中央区東川崎町1丁目3-3

ハーバーセンター5階 神戸市青少年会館内

月～土 9:30～18:00 (第3月曜・日曜・祝日・年末年始除く)



JR神戸駅より徒歩5分

