

就活ストレスに強くなろう！

参加
無料

心と身体のセルフケア講座

カラダを動かしてメンタルを前向きに

面接での緊張対策に！

呼吸・姿勢で
リラックス

心身の不調を予防しよう！

自律神経を
整える

就活のモチベーションUP！

気分転換
ストレッチ

令和6年

12月9日（月）13:00～14:30

対象：49歳までの就職活動中の人

※現在無職の方、または週の労働時間が20時間未満の方

会場：西宮市立勤労青少年ホーム4階 小体育室

講師：池田公美さん（ピラティススタジオiloha）

持ち物：大きめのバスタオル（ヨガマット可）

汗拭きタオル、飲み物

服装：ジャージなどの動きやすい服装

※ファスナーやボタンのない服がお勧めです（ジーンズはNG）

定員：12名

西宮サポステを初めてご利用の方は登録が必要です。
当日12:45に会場へお越しください。

【主催】西宮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

▼お問い合わせはこちら▼

西宮若者サポートステーション

〒662-0912 西宮市松原町2-37 西宮市立勤労会館1階

【TEL】0798-31-5951

【HP】<https://career-yell.jp/nishinomiya>

WEB申込は
こちらから

