

参加無料
要申込

姿勢をととのえ 気持ちをあげる

～就活に活かせる姿勢メソッド～



令和7年 **11月14日** (金)
14:00～15:30

姿勢、整っていますか？

意識して良い姿勢を保つことは自信やポジティブな感情を高め、ストレスを軽減することに繋がります。姿勢から、就活を見直してみませんか？

- ◆対象：49歳までの就職活動中の方
- ◆会場：神戸市青少年会館（定員15名）
- ◆持ち物：筆記用具
- ◆講師：森田陽子氏（柔道整復師・栄養士）
- ◆内容：姿勢バランスチェック・
姿勢とココロのバランス・
セルフストレッチ

<講師紹介>

森田陽子（もりたようこ）氏
兵庫県いなみ野学園、いざなぎ学園、
県立須磨友が丘高校、神戸龍谷高校、
県立神戸高塚高校などで講師を務める
ひょうご産業SDGs推進宣言事業
『姿勢バランスラボ』の代表。
柔道整復師や栄養士、日本抗加齢医学
会指導士としてマルチに活躍。また、
大学陸上競技界では日本代表選手団
帯同トレーナーを務めています。

申込方法：メール・電話または来所にて受付

☎ 078-335-5630

HP：<https://career-yell.jp/kobe>

申込みメールアドレス→



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）

〒650-0044 神戸市中央区東川崎町1-3-3 ハーバーセンター5階 神戸市青少年会館内

