

こころもからだもリフレッシュ

ヨガ講座

- ☑ 就職活動がなかなか上手くいなくて焦っている
- ☑ 将来の事を考えすぎると肩に力が入ってしまう
- ☑ なんだかいつも緊張している などなど

そんな方、ガチガチに凝り固まった、身体もこころも一緒にほぐしませんか？

受講対象者：15～39歳までの無業の方（職業的自立を目指している方）

日時：2015年12月11日（金）13:30～15:30（2時間）

実施場所：宝塚市立男女共同参画センター・エル

定員：10名程度（先着順）

参加費：無料

持ち物：動きやすく、体を締め付けない服装（Tシャツ、ジャージなど）
タオル・飲み物（ヨガマットはこちらでご用意いたします）

講師：品川 ころろ さん

「ピラティス スタジオ こころ」主宰
ピラティストレーナー

受講はサポステへの
登録が必要です。
まずはお電話ください。



お申込み・お問い合わせ

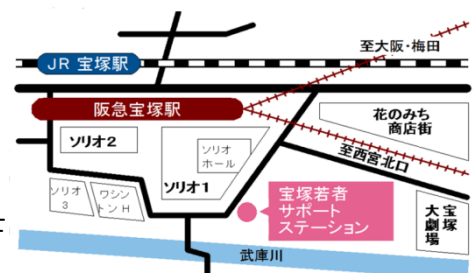
宝塚地域若者サポートステーション（担当：高瀬）

開所時間（火～土）9:00～18:00

休館日 日・月・祝・年末年始

TEL 0797-69-6305

〒665-0845 宝塚市栄町 1-1-9 アールグラン宝塚 2F



運営：認定NPO法人宝塚NPOセンター [厚生労働省認定事業]