



からだも心もスッキリして、
前向きにチャレンジ!!



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て肩が凝る／いつも緊張している／からだを軽くラクにしてエネルギーをチャージしたい

日時：6月24日(金) 13:30～15:30

場所：宝塚市立男女共同参画センター・エル（宝塚ソリオ2の4F）

人数：8名程度（先着順）

対象：職業的自立をめざしている、15～39歳までの無業の方

講師：品川こころさん

「ピラティススタジオこころ」主宰 ピラティストトレーナー

参加の際にご用意いただきたいもの：

動きやすく、体を締めつけない服装（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用意いたします）

◎お申込み・お問い合わせ

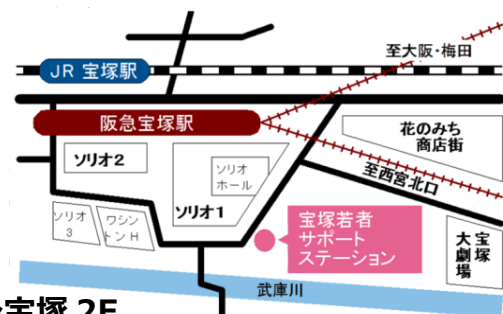
宝塚地域若者サポートステーション

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]