

れいわ ねん ど だい かい しゅうろうしえんこうざ
令和6年度 第3回就労支援講座

ふいとねす まな
フィットネスから学ぶ
こころ からだ ちょうし ととの うんどう
～心と体の調子を整える運動～

だい かい しゅうろうしえんこうざ しょくば じたく かんたん りふれっしゅ
第3回就労支援講座では、職場やご自宅で簡単にリフレッシュ
すれっち と あ からだ こわば
することができるストレッチを取り上げます。体の強張りを
と きふてんかん うんどう みじか じかん
取ったり気分転換をしたりするための運動は、短い時間でも
おこな からだ よ じょうたい たも ぼいんと かいじょう
こまめに行い体を良い状態に保つことがポイントです。会場
じっさい たいけん りふれっしゅ ほうほう まな
で実際に体験しながらリフレッシュ方法を学びましょう。

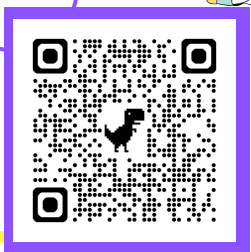
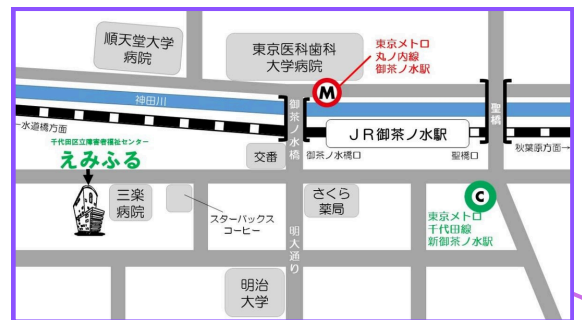


くわうし
〈講師〉
かぶしきがいしゃ みもこ
株式会社 mimococo
だいひょうとりしまりやく いどう あいゆきし
代表取締役 伊藤美幸氏

10/24 ^{もく}木 18:15~19:45

うけつけ
(受付 18:00より)

ばしよ ちよだ くりつしょうがいふくし せんたー かい
場所：千代田区立障害福祉センターえみふる5階
ちよだ く かんたするがだい
(千代田区神田駿河台2-5)



🔍 <https://forms.gle/xN7NDndW1A63U9hv9> ✕

もうしこ しめきり れいわ ねん がつ にち か
お申込み締め切り：令和6年10月15日(火)

めーる であんわ うけつけ
メール・お電話でも受付できます。

ちよだ くしょうがいしゃしゅうろうしえん せんたー ちよだ くやくしょ かい
千代田区障害者就労支援センター (千代田区役所3階)

であんわ ふあつくす
電話 3 2 6 4 - 2 1 5 3 / FAX 3 5 5 6 - 1 2 2 3

めーる
メール chiyoda.syuroushien@city.chiyoda.lg.jp

