

就労準備支援事業 2月のお知らせ

スポーツ吹矢

スポーツ吹矢は激しい運動ではありません。スポーツ吹矢式呼吸法（腹式呼吸がベース）を行うことで、集中力をつけながらリラックス効果が期待できるスポーツです。的に矢が当たると気分爽快ですよ！

場所：Y・Sセンター

日時：2月10日、24日（水曜日） 10:00～12:00

講師：大船渡リアス支部長 中村 和司先生

定員：5名 開催日前日までに申し込んでください。

運動・体力アップ講座

節分を過ぎると暦の上では春ですが、まだ寒さは続きます。待ち遠しい春に向け、今からストレッチや筋トレを行って、動ける身体の準備をしましょう！

場所：Y・Sセンター

日時：2月5日、19日（金曜日） 13:30～14:30

講師：さんりくWELLNESS 熊谷 侑希先生

定員：5名 開催日前日までに申し込んでください。



コミュニケーション

スキルアップ講習

講師の指導を受けながらマナーの基本や、コミュニケーション力をアップするための方法を学んでみませんか？

場所:Y・S センター

日時:2月2日、9日、(火)17日(水)

10:00~11:30

講師:キャリアパートナー 今野 良子先生

定員:5名

開催日前日までに申し込んでください。

