



わく わく
WORKWORKとちぎ
栃木県が運営するとちぎの就職支援サイト
～就職のための様々な情報をお届けします～

JOB MALL
とちぎジョブモール

平成31年1月開催分

シニアセミナー



★1月21日(月) 14:00～16:00 開催

腹式呼吸で自分にアプローチ お手軽ヨガで心の安定と癒しを

- ・リラックス体操と腹式呼吸
- ・ストレッチと簡単ヨガ (瞑想タイム付)



講師 ヨガインストラクター

Ayako Annapuma 氏

参加にあたっての注意事項

- ・高血圧、傷病、手術後の方は 事前申し出を
- ・裸足になれ、かつ動きやすい服装で
- ・手ぬぐいサイズのタオルを持参
- ・御食事は、1時間前までにおすませください

★1月28日(月) 14:00～16:00 開催

セカンドライフのメンタルヘルス

- ・活き活き働くために必要な健康を維持・向上する運動・食生活・メンタルを整えます



講師 とちぎジョブモール キャリアカウンセラー

奥田 照幸 氏

【対象】中高年齢者

【受講料】無料

【場所】とちぎ生涯現役シニア応援センター ぷらっと内

宇都宮市駅前通り1-3-1 KDX宇都宮ビル3階

【席数】20名(事前申込優先、先着順)

【申し込み】

直接来所またはお電話、FAXで

●とちぎ生涯現役シニア応援センター ぷらっと

電話：028-622-3018 FAX：028-622-3098

●とちぎジョブモール

電話：028-623-3226 FAX：028-623-3236 までお申込み下さい

お名前		性別	男 女
居住市町	市・町	年齢	歳
電話番号		参加希望	1月21日・1月28日 (○をつけてください)

★両日とも参加することも可能です