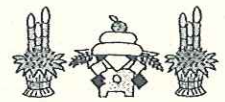




令和2(2020)年1月開催分



WORKWORLDとちぎ

JOB MALL

※本誌が提供するところの掲載料は別料金です
～掲載のための様々なお話をさせていただきます～

シニアセミナー

とちぎ 生涯現役シニア
応援センター
ぷらっと

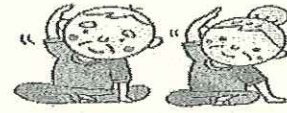
★1月20(月) 14:00~16:00 開催



《とちまる健康シール対象セミナー》



お手軽ヨガでココロの安定と癒しを



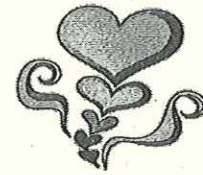
- ・リラックス体操と腹式呼吸
- ・ストレッチと簡単ヨガ(瞑想タイム付)

講師 ヨガインストラクター Ayako Annapuma 氏

- (注1) 高血圧、傷病、手術後の方は、事前申し出を
- (注2) 裸足になれるかつ動きやすい服装で
- (注3) 手ぬぐいサイズのタオルを持参
- (注4) お食事は、2時間前におすませください

★1月27(月) 14:00~16:00 開催

セカンドライフのメンタルヘルス



- ・こころも健康に!
- ・シニア世代の悩みと不安の解消術

講師 とちぎジョブモール キャリアカウンセラー 沖本 勝 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でお申し込み下さい

●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

お名前		性別	男・女
居住市町	市・町	年齢	歳
電話番号		申し込み回	1月20日・1月27日 (○をつけてください)

★両日とも参加することも可能です

※申し込みに関する個人情報は、このセミナーに関する事業以外には使用しません