

参加
無料



健やかに働くために

潜在労働力就職準備支援セミナー

ヨガで疲れた体と 心を癒し整える

仕事の疲れや職場の人間関係のストレスに苦勞されたことのある方にお勧めです。

体と心をリフレッシュして、就職活動に取り組みませんか。

セミナー内容

定員

先着 **30** 名

実技

職場や自宅で
手軽にできるヨガ
(初心者歓迎)

講話

ヨガを活用した
健康管理
ストレス解消など

その他

県立ハローワークの
取組等の紹介

※当日は、上履き及びヨガマットをお持ちください。ヨガマットをお持ちでない場合は、会場備付けのストレッチ用マットをご利用いただけます。



講師

care space kala
代表 **桑本 さとこ** 氏

プロフィール

出身：鳥取県

活動：心と体を多方面からサポートし楽しい輪を広げていきたいとの思いを持ち、ヨガ教室、料理教室、カラーセラピー、アロマ資格取得講座、その他を展開

資格

インド中央政府・科学技術省公認スワミ・ヴィヴェーカーナンダ ヨーガ研究財 (VYASA) ヨーガ・インストラクター、KUSHI 認定クシマクロビオティッククッキング・インストラクター、カラーセラピー、JAA 日本アロマコーディネーター協会アロマインストラクター、その他多数を保有

開催概要

日時 令和5年 **10月28日** 土 14:30 ~ 16:15

会場 **伯耆しあわせの郷** トレーニングルーム (倉吉市小田 458 番地)

※駐車場無料 (約150台)、無料定期運行バスあり
※詳細は、伯耆しあわせの郷ホームページをご参照ください。

<https://www.shiawasenosato.jp/>

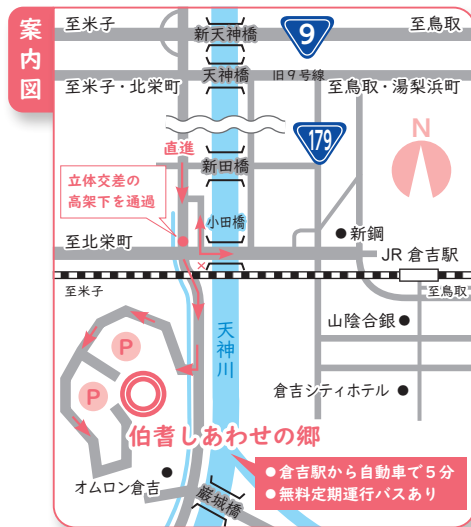
対象者 鳥取県内での就職を目指される方 (学生、生徒を除く)

申込方法 **とっとり電子申請サービスにより申込**

※とっとり電子申請サービスをご利用できない場合は、お電話・メール等でお問い合わせください。

申込メ切 令和5年 **10月23日** 月

参加申込用QRコード



主催・
お問合せ

鳥取県立倉吉ハローワーク

(倉吉市山根 557-1 パープルタウン1階)

TEL 0858-24-6112

E-Mail hellowork-kurayoshi@pref.tottori.lg.jp



●本事業は厚生労働省の「地域活性化雇用創造プロジェクト」の採択を受け、地域に良質な雇用を生み出すため鳥取県が実施する事業 (通称：地プロ) です。



地
プ
ロ