

ねんど だい かい  
2024年度 第1回

う ま

# ジョブあしすとUMAサロンの

「働くための体づくり」

安定して働くためには、日ごろの体づくりが重要です。

講師の先生と一緒に、ストレッチや体幹を鍛える体操を体験してみましょう。

○日時… 2024年4月27日(土) 13時30分～15時00分

○場所… 川の江ふれあい交流センター 2階会議室3

○住所… 四国中央市川の江町4069-1

○定員… 20名程度

○内容… 1、体を整えるためのスローエアロビックと演習

講師：日本エアロビック連盟指導専門員

公認上級エアロビック指導員 塩入久恵さん

2、座談会

講師の先生に質問したり、みなさんとお話ししたりしましょう。

○対象… 在職中の方、求職中の方、就労移行支援事業所、就労継続支援A型事業所、

B型事業所などを利用している方、保護者の方、関係機関の職員等

○参加費… 無料

○参加にあたっての注意

※当日体調不良の方は、参加をご遠慮ください。

※体を動かすので、ジャージなどの動きやすい服装、くつ、水分やタオルを  
持ってきてください。

○お問合せ・申込先

障害者就業・生活支援センター ジョブあしすとUMA

TEL (0896)23-6558 FAX (0896)22-4558

Email : jobassist@lagoon.ocn.ne.jp

※電話・ファックスまたはメールにてお申し込みください。

○締め切り 2024年4月22日(月) までにお願ひします。



2024年度第1回UMAサロン参加申込書

4月27日(土)のUMAサロンに参加します。

なまえ  
お名前

しよぞくかよ　じぎょうしよ  
所属(通っている事業所)

じゅうしよ  
住所 〒

れんらくさきばんごう  
連絡先番号

その他、ご意見がありましたらお書きください。

皆さんにお会いできるのを楽しみにしています。