

# 仕事の合間や疲れ解消に リフレッシュ講座

仕事や作業など、何かに集中していると疲れが知らないうちに溜まっていませんか？  
今回の講座では仕事の合間や隙間時間に体をリフレッシュできる方法を教えていただきます！  
帰宅後の疲れを解消する方法も教えていただけるので、ぜひご参加ください！

**[日 時]** 令和6年12月7日(土) 14:30~16:30

**[場 所]** 函館市総合福祉センター(あいよる21)1階 集会室  
(函館市若松町33-6)

**[対象者]** すてっぷに登録している方、事業所利用されている方  
障がいをお持ちで在職中または就職活動中の方

**[定 員]** 20名(先着順)

**[参加費]** 無料

**[持ち物]** 上靴、汗拭きタオル、飲み物

動きやすい服装で  
参加をお願いします



**講師 代表・インストラクター 安保 道子 先生**

「PINE AEROBICS CLUB」を運営し、エアロビクス  
インストラクターとして、他侑愛会内事業所にて、障が  
いの方を対象とした健康体操やダンス等を指導してい  
る。また、健康な体づくりを目指して薬膳料理を提供す  
るお家カフェ「あん」の経営も行っている。

お申し込み  
お問い合わせ

道南しょうがい者就業・生活支援センター すてっぷ  
担当 中(なか)

電話 0138-34-7177

メール [step@yuai.jp](mailto:step@yuai.jp)

令和6年11月27日(水)締切

参加希望の方は、会場準備がありますので、  
電話またはメールで事前申し込みをお願い  
いたします。

【お願い・お知らせ】お申し込み前に必ずお読みください。

◎顔や個人が特定されない範囲で、講座の様子をSNS(例えば、X(旧Twitter)など)に掲載  
させていただく場合があります。掲載を望まない方は、お申し込みの際にお伝えください。

◎会場には、14:15から入室できます。時間に合わせてお越しください。

◎やむを得ない事情により中止する場合があります。

以上のことについて、ご了承のほどよろしくお願いいたします。