

■日時

2月20日(金) 14:00~16:00

受付開始時間 13:20~

定員80名

無料

予約制

女性のための就職活動支援セミナー

~第一印象と好感度アップに 繋がる4つの方法~

●表情と声の出し方

自然な笑顔と滑舌をよくする表情筋のストレッチ

●姿勢の整え方

立ち姿勢・座り方・歩き方とストレッチ

●心の持ち方

自律神経を整える呼吸法と自信のつく発声法

●体調の整え方

生活習慣のポイント



講師：石黒 えりこ

三鷹市スポーツ協会常任理事
三鷹市スポーツ指導員(テコンドー四段)
FNT認定トレーナー
毎日文化センター講師

■会場 三鷹市市民協働センター2階

■対象 概ね55歳以上の方
(男性も参加可能)

■持ち物 筆記用具

◆受給資格者証をお持ちの方はご持参ください
(活動実績となります)

※未登録の方は事前にわくわくサポート三鷹に
求職登録が必要です



お申込みは下記へお願いします(電話・FAX・Mail)

わくわくサポート三鷹

無料職業紹介 就業支援プラザ三鷹

三鷹市下連雀4-17-23 三鷹市市民協働センター内(日・火・祝日を除く9:00~17:00)
(厚生労働大臣許可、東京都と三鷹市の支援を受けて運営しています)

TEL 0422-45-8645

<https://www.wakuwakumitaka.com/>

FAX 0422-45-8646

mail:wakuwaku@mitaka.ne.jp

主催：わくわくサポート三鷹

共催：三鷹市 ・ 公益財団法人東京しごと財団



※ご来場の皆様へのお願い：検温・手指の消毒・咳エチケットにご協力をお願いします。
また37.5度以上の熱がある場合はご参加をお断りする場合がございます。