

■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・咳工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。

GO★GO! アクティブシニア
55 就業支援センター

