



おやすみ前のエクササイズ

開催日時：2022年5月27日（金）19:00～20:00

- ✓スムーズに入眠するには…
- ✓気持ちをリラックスさせたい…
- ✓ストレスを軽減するには…
- ✓肩こりを少しでも解消したい…



こんな時は「エクササイズしませんか？」
今回はオンライン（ZOOM）によるレクチャーで、皆さんの
お悩みをを解消します。ぜひ多くの方のご参加をおまちし
ております!! Let's exercise!!

▽出欠確認用QRコード▽



お電話・FAX・メールまたは、
上記のQRコードより出欠のお
返事をお待ちしております。

キャリアセンターINTAS

■石狩事業所■ 石狩市花川南1条4丁目225
TEL>0133-72-1601 / FAX>0133-77-6030

■札幌事業所■ 札幌市西区西町南7丁目1-41
TEL>011-676-5145 / FAX>011-676-5146

✉ info@centercap.org