

# キャリアセンターINTAS会員向けイベント 就労生活を充実させるきっかけ体験

仕事の合間に習い事を習ってみたいと思ったことはありませんか？

そんな会員の皆様に、今回は「ピラティス」の体験企画です♪  
実際に教室を開いている講師の方をお招きしての企画となります。

ぜひご参加下さい♪

「ピラティス」とは、ゆっくりとした簡単な動きで、体幹やインナーマッスルを鍛えるエクササイズです。

## 【日 時】

2020年10月17日（土）13：00～14：00

※12：30開場となります

## 【場 所】

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カナオカビル2階

※札幌事業所からの送迎も可能です。必要な方は事前にご連絡下さい。

## 【参加費】

レギュラー会員：無料 ライト会員：1,000円

## 【申し込み締め切り】

2020年10月15日（木）まで

## 【その他】

当日は、体を動かす時間があります。動きやすい服装でお越し下さい。更衣室はありませんが、個室にて着替えて頂くことは可能です。

※会場では、マスクの着用、検温、手洗い、消毒のご協力をお願いします。

※座席はソーシャルディスタンスを保ち、換気も充分に行います。

【お申込み・お問い合わせ】 mail  [Info@centercap.org](mailto:Info@centercap.org)

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



お申込み用QRコード

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