

「“今の自分”を知ることから、生活が整いはじめる。」

— まずは気軽に、参加してみませんか？ —

体のエネルギーチェック

体力測定と聞くと、「学生の頃以来かも…」と思う方も多いのではないのでしょうか？
今回は、どなたでも気軽に参加できる体力測定を行います。自分の体力や体の特徴を知ること
「少し運動してみようかな」「生活を整えてみようかな」というきっかけにもつながります。
無理なく、自分のペースで参加できる内容ですので、運動が苦手な方も安心してご参加ください。
一緒に“今の自分”を知る時間を過ごしてみませんか？

こんな方におすすめ

- ・自分の体力がどれくらいあるか知りたい
- ・運動をするきっかけがほしい
- ・自分の体について知りたい
- ・なんだか最近体の調子が気になる…

走ったり、跳んだり激しい運動はありません。どんな方でもOK！お気軽にご参加ください！

日時：6月17日(水)
13:30～15:00

対象者：15歳～49歳の就職希望の方で、

しんじゆくサポステ利用者及び利用希望者

場所：しんじゆくサポステ

講師：ニューロリワーク 新宿御苑センター



お申込み・お問い合わせ しんじゆく若者サポートステーション サポステ・プラス

※初めてお電話される方（サポステ利用希望者）は下記ホームページより支援の流れをご確認ください。

（東西線早稲田駅 3b又は2番出口より徒歩7分、副都心線西早稲田駅 2番出口より徒歩11分）

03-6380-2288

ホームページ <http://syss.roukyou.gr.jp/>

