

お家時間で体スッキリ！

—その場だけじゃない明日につながるセルフケア—

# かんたんストレッチ

「最近体を動かしていないな…」 「なんとなく体が重いな…」 と感じることはありませんか？ 今回のストレッチでは、自宅でも気軽にできる簡単な動きを通して、体をほぐしながらリフレッシュしていきます。体を動かすきっかけづくりや、毎日のセルフケアにもおすすめです。

〈こんな方におすすめ〉

- ・ 自宅でできるストレッチを知りたい
- ・ 体を動かすきっかけがほしい
- ・ 肩や首、体のこわばりが気になる
- ・ リフレッシュする方法を見つけたい
- ・ なんだか気になる…

激しい運動や難しい動きはありません。どんな方でも OK！ お気軽にご参加ください♪♪

日時：7月30日(木)

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/>

