

令和7年度  
第1回 就労準備セミナー

# ヨガ de コミュニケーション!

*Yoga de Communication!*

10月7日(火) 14:00~15:30

仕事をしたいけれど一歩踏み出せない…とお悩みの方、

ヨガを通じてコミュニケーションを取りながら

就労に必要な自主性や心の自立を促し、心のバリアフリーを目指しましょう!

柔軟性や体力に自信がない方も安心してご参加いただけます。



やまがき ゆうこ  
講師：山崎 裕子さん

- ヨガインストラクター
  - 精神保健福祉士/公認心理師
  - RYT200取得/キッズヨガ、シニアヨガ講習修了
- 日高市・飯能市の事業所にて障害者の就労支援に12年間従事。障害をお持ちの方やご家族、支援者の方をはじめ、誰でもどこでも楽しめる余暇活動としてヨガ教室を開催。

**対象** 市内在住の方

**場所** 総合福祉センター「高麗の郷」研修室

**費用** 無料 ※動きやすい服装でお越しください

**持ち物** フェイスタオル、飲み物、  
お持ちの方はヨガマット（バスタオルでもOKです!）



\*申込みは令和7年9月1日(月) 8:30~ お電話もしくは本会HPから\*

主催・問合せ 日高市社会福祉協議会 日高市自立相談支援センター

☎ 042-985-9100

受付時間 平日 8:30~17:15

ホームページ <https://www.hidakashi-shakyo.or.jp>

日高市自立相談支援センターは日高市からの委託を受けて日高市社会福祉協議会が運営しています

