

# 最近、体の不調は ありませんか？

働きたいけど、体力が続くかな・・・  
ずっと立っていることってできるかな・・・

そんなあなた、無理なく、少しずつ筋力  
アップして、働ける、ストレスの少ない体  
づくりをしましょう。

## ストレス対策講座 参加者募集中！！

### 日時

予定表を  
ご確認ください

### 場所

SUNまち 2階  
あまやどり

### 講師

ヨガインストラク  
ター資格所持の  
スタッフ

### 持ち物について

タオル(バスタオルとハンドタオル各一枚ずつ)  
水分補給ができる飲み物(できたら水)  
※当日は運動できる服装でご参加ください。