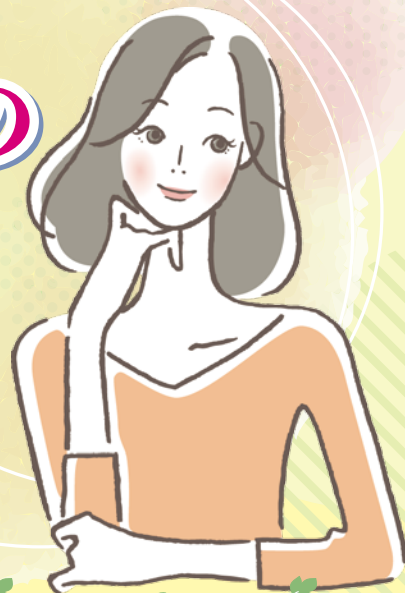


ゆらぎ期・プレゆらぎ期の ための働く準備



対象

両立生活の予定がある方（求職中、育休中等）
両立生活をしていてブラッシュアップしたい方

定員

各会場 **15名** 託児はございません
(お子様の同伴は不可となっております)

参加無料

日程・会場

山口会場

2026 **1/20** (火) 申込締切 **1/15** (土)
14:00～16:00
山口県健康づくりセンター1F 第3研修室
(山口市吉敷下東3丁目1-1)

下関会場

2026 **1/23** (金) 申込締切 **1/20** (火)
14:00～16:00
やすらガーデン2F 第1研修室
(下関市富任町5丁目10番1号)

周南会場

2026 **1/26** (月) 申込締切 **1/22** (金)
14:00～16:00
周南市立徳山駅前図書館3F 交流室2
(周南市御幸通2丁目28番2)

第1部 はたらく準備

家庭(子育て・介護)と仕事の両立生活について考え、課題解決のヒントを学びます。

- 働く準備としてできること
- わたしの両立生活に必要な対策
- 両立生活のポイント

講師 印藤 由美子 (山口しごとセンター 就業促進コーディネーター)

2級キャリアコンサルティング技能士、国家資格キャリアコンサルタント、産業カウンセラー、両立支援コーディネーター

第2部 不調を和らげるからだケア

からだの不調によって仕事や家事・育児が辛くなってしまう…。そんな健康課題を乗り越えるためのケアを学びます。

- ゆらぎ期・プレゆらぎ期のセルフケア
- 心とからだを整える椅子ヨガ

講師 永尾 賢子 (ヨガインストラクター)

講師プロフィール

ヨガ歴 20 年、インストラクター歴 18 年。福岡県筑紫野市の自身のヨガスタジオ「こころん★シャンティールーム」を拠点に、リラクゼーションやマニティールヨガ、骨盤調整ヨガなど、女性の心身を整える多彩なクラスを開催。産婦人科や公民館、子育て支援施設でも幅広く活躍中。会社員時代の不調や、妊娠・子育て期の心身の変化を自身でも経験し、ヨガに救われた実感から、「自分らしく、穏やかに過ごすためのヨガ」を伝え続けている。
IYC キレイになるヨガインストラクター認定取得、マニティールヨガ指導者資格取得、リストラティブヨガ指導資格取得



参加
申込

- ① 右記の申込フォームを読み取り、必要事項を入力して送信
- ② 山口しごとセンターから申込完了メールが送られます

※迷惑メール対策の設定をされている場合は、山口しごとセンターからのメール (ev-yjob@joby.jp) が受信できるように受信許可設定をお願いします。
※3営業日以内に返信メールが届かない場合は、お手数ですがお電話にて必ずご連絡ください。

参加申込



ご注意

天災、またはやむを得ない事情により開催が困難であると主催者が判断した場合は、開催を中止することがございますのでご了承ください。

お問い合わせ

指定管理者 株式会社日本マンパワー

TEL 083-976-1145 (担当: 印藤)



山口しごとセンター

山口市小郡令和1丁目1番1号 KDDI維新ホール3F

● 開館時間 / 平日 8:30～19:00
土・日曜 8:30～17:00

● 休館日 / 第1・3・5日曜、祝日、年末年始