

朝起きクラブ

(リアル/オンライン)

毎月最終水曜日

10:15～10:30

・*こんな人におすすめ*

*働くために朝型の生活リズムを作りたい人

*働くための体力作りのきっかけにしたい人

*働くために必要な集中力をつけるきっかけにしたい人

・・すること・・

・ラジオ体操・脳トレ・マナー豆知識

・参加方法・

リアル：中河内地域若者サポートステーション
4階セミナー室

オンライン：zoomで行います。

画面off・音声ミュートで参加OK

寝起きのままでも大丈夫！！

(出席確認をしますので、申込時のお名前入室してください)

【お申込み・お問い合わせ】

中河内地域若者サポートステーション

06-6787-2008