



講座プログラム

参加無料

食料提供

受講奨励金

開催のお知らせ

居場所

体験学習

個別相談



第 8 回 **11 月 1 日 (日)** **14:00~16:30**

(会場は、別途参加者へお知らせします)

<運動プログラム>

**”ラクに・たのしく・あんぜんに” ウォーキング&ジョギング
～ 実践編 ～**

運動が持つチカラについて学び、正しい姿勢とカラダの使い方を体験してもらいます。
そして、歩いたり、走ったりすることが”ラクに・たのしく・あんぜんに”できることを体感し、
運動を習慣にする一歩を後押しするプログラム。



こんな悩みを抱えていませんか？

職場の人たちとうまく
会話ができない

昔の仲間に誘われて今の仕事
をやめようと考えている

また同じことをしてしまい
そうで誰かに相談したい

はなしをしてみませんか？

ランニングアドバイザー 本間 巧

NPO法人Switch 法人本部 リ・トライ事業担当
国家資格キャリアコンサルタント
キャリア・デベロップメント・アドバイザー
日本ランニング協会認定ランニングアドバイザー
(+ 普通救命講習)



参加申込書 (FAX:022-762-5853)

次の通り参加したいので、申し込みます。 年 月 日

氏 名	(フリガナ)		
生年月日	西暦	年	月 日
現 住 所	〒 ー 宮城県		
電話番号	電 話 番 号 : ー ー		
メー ル	メールアドレス : ー @		
個別面談	個別面談を希望 : ☐ する ☐ しない		

別途、利用申込書、個人情報取扱い同意書等、必要書類提出をお願いし、
受講開始となります。

主催・お問合せ先

特定非営利活動法人 Switch 法人本部 今野、本間
〒983-0852 仙台市宮城野区榴岡1丁目6-3 東口鳳月ビル602
電話：022-762-5851 メール：info@retry-miyagi.org
リ・トライ！HP：https://retry-miyagi.org/index.html

申し込みは
こちらからFAXで

