

女性しごと応援テラス多摩 特別イベント

# 2時間で大変身！ ポジティブウォーキングレッスン

ウォーキングはいつでもどこでも手軽に出来て、  
道具も必要ありません。  
楽しみながら姿勢を改善し、歩き方の質を上げて、スタイルアップ！  
気持ちもアップ！ 毎日素敵に歩きましょう！

2023年 10月4日 水

参加無料・託児付

10:00 ~ 12:00

受付時間 9:30~

**場所** ホテルエミシア東京立川 4階  
立川市曙町 2-14-16 (「立川」駅北口より徒歩2分)

**定員** 80名 (先着・予約制)

**対象** これから働きたいと考えている女性の方  
※初めて東京しごとセンター多摩をご利用の方は会場で  
利用登録をしていただきます。

**託児** 対象年齢：6か月～6歳  
※詳細は裏面をご覧ください。



講師：我妻 啓子氏  
株式会社 WALK & WALK  
代表取締役  
姿勢・歩き方の指導を通じてカ  
ラダとココロの健康をサポート。  
指導実績は17年間で延べ5万  
人以上。

お申込み・お問合せ

女性しごと応援テラス多摩

TEL: 042-529-9001

申込開始 令和5年9月1日(金)

〒190-0023 東京都立川市柴崎町 3-9-2 立川駅南口東京都・立川市合同施設 3階  
<https://www.tokyoshigoto.jp/tama/kyuusyoku/jyosei/>  
平日：9時～20時 土曜：9時～17時 ※日曜祝日・年末年始(12/29～1/3)はお休みです。



詳細はこちら

# 女性しごと応援テラス多摩 特別イベント

## ■お申込みについて

- 電話 (042-529-9001)、または Web でお申込みください。

## ■ご参加について

- 受付時間 <9:30 ~ 10:30> (イベント開始 10:00 ~)  
10:30 に受付を終了します。**受付終了後は入室できません**ので、ご注意願います。
- ウォーキングをします。歩きやすい服装、靴でお越しください。  
ウォーキング中の姿を撮影し、その場で確認する予定です。  
レッスン前・後の違いがわかりやすいように、体にフィットした服装でのご参加をお勧めしています。
- 「雇用保険受給資格」の求職活動の対象とはなりません。

## ■会場のご案内

- ホテルエミシア東京立川 4 階  
立川市曙町 2-14-16  
(「立川」駅北口より徒歩 2 分)



## ■託児について

- 対象年齢 6 カ月～6 歳 (未就学児)
- 費用 無料 (飲み物・おやつ・おむつ等持参)
- 定員 10 名 (先着・予約制)  
※お申込み後、託児に関する書類を郵送いたします。
- 申込締切 **9月26日**  
お子様の体調の状態により、サービスをご利用いただけない場合があります。



結婚・出産・育児・介護等から再就職を目指す方  
女性しごと応援テラス多摩が  
あなたをサポート!

女性しごと応援テラス  
多摩



TEL: 042-529-9001

<https://www.tokyoshigoto.jp/tama/kyuusyoku/jyosei/>  
立川市柴崎町3-9-2 立川駅南口東京都・立川市合同施設3階

しごとたま テラス

検索

平日: 9 時～20 時 土曜: 9 時～17 時  
※日曜祝日・年末年始 (12/29～1/3) は  
お休みです。



■個人情報の取り扱いの詳細について  
<https://www.tokyoshigoto.jp/tama/privacy/>  
をご覧ください。

■災害等やむを得ない事情で中止となる場合があります。  
(東京しごとセンター多摩ホームページ等でお知らせ  
します)