

女性しごと応援テラス多摩 第2回特別イベント

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 2 月 8 日 水

参加無料
託児付

10:00～12:00 <受付時間 9:30～10:30>

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。



お申込み・お問合せ

申込開始：令和4年12月15日(木)

女性しごと応援テラス多摩

TEL 042-529-9001

詳細はこちら

〒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。

講師：我妻 啓子

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年間で述べ5万人以上。



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

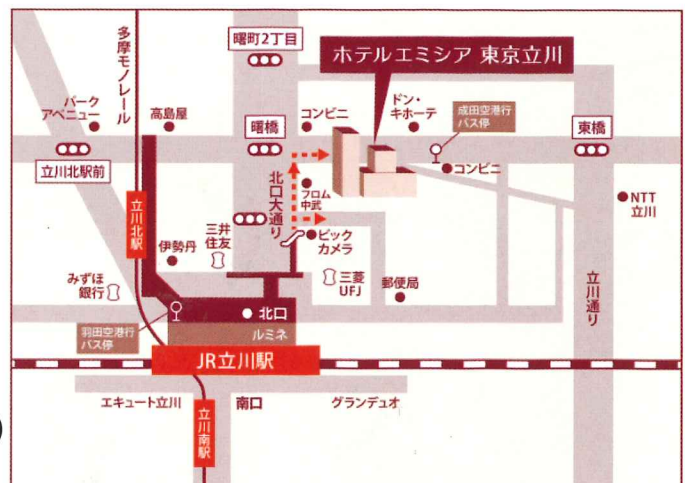
- 受付時間 <9:30~10:30>
10:30に受付を終了します。**受付終了後は入室できません**ので、ご注意願います。
- ウォーキングをします。歩きやすい服装、靴でお越しください。
ウォーキング中の姿を撮影し、その場で確認する予定です。レッスン前・後の違いがわかりやすいように、体にフィットした服装でのご参加をお勧めしています。
- 「雇用保険受給資格」の求職活動の対象とはなりません。
- 災害等やむを得ない事情で中止となる場合があります。
(東京しごとセンター多摩ホームページ等でお知らせします)

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 **1月31日(火)**
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

■新型コロナウイルス感染症への予防対策について
ご来所・ご参加の際は、次のご協力をお願いいたします。
マスク着用・咳エチケット・検温・手指消毒・手洗い・うがい