

第一歩に！ 生活リズムの改善に！ 動き出すチャンス

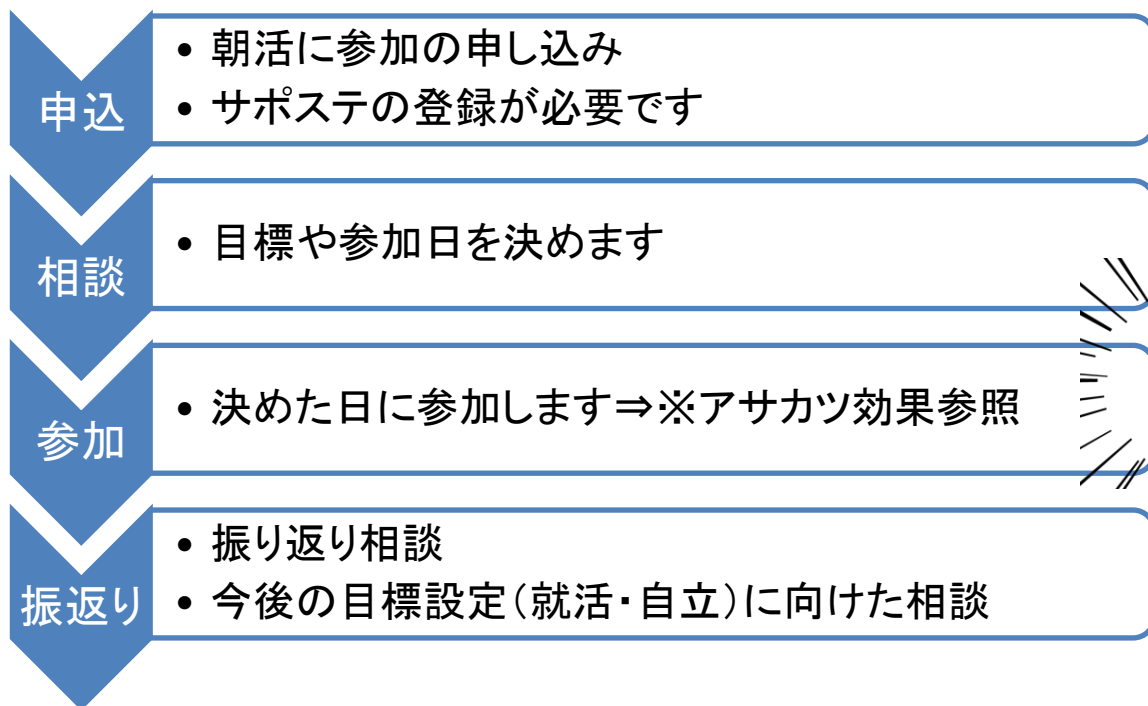


アサカツ 朝活！！



週3日（火・木・金）の10時～12時

2時間のメニュー：軽体操／清掃活動／共同活動／個人活動



共同活動：コミュニケーションゲーム・写経・音読・レクレーション
食事づくり・大人のぬり絵・ディスカッション・読書
個人活動：自分の好きな事を15分程度行います。（読書・学習等）



※アサカツ効果

- ◎生活リズムが良くなる
- ◎脳の活性化（思考力・集中力・雑談力・発想力）
- ◎就活に向けた一歩が自信につながる
- ◎就活仲間に出会える

対象者：15歳～39歳までの就業を目指す若年者
（要サポステ登録）

※スポーツ安全保険（¥2000）への加入が必要です

問合せ先：しおじり若者サポートステーション

0263-54-6155 塩尻市広丘原新田282-2

