

ひゅーまにあ川崎 通信5月号

第33号(2017年5月発行)
発行：株式会社チャレンジジャパン
住所：神奈川県川崎市川崎区東田町2-11
大谷加工川崎大通りビル9F
営業時間：9:00~18:00
定休日：土日祝日
HP：http://www.ch-j.jp
Mail：humania_kawasaki@ch-j.jp

新講座のご紹介

いまのさちこ
講師：今野幸子先生

4月より新しく第2・第4水曜日の午前中に「リラックスチェアヨガ講座」が始まりました！

ヨガと聞くとつい難しいポーズをするのでは？と考えて不安になってしまいがちですが、今野先生のヨガ講座は椅子に座ったまま無理のない範囲で行うため、初めてヨガを体験する方や体のかたい方など誰でも気軽にご参加いただけます。

初めは緊張した表情をされていた方も、講座が始まるとすぐににこにここと楽しそうな笑顔に早変わりされていました。

講座の終わりに配布いただいた今野先生のイラスト入りのポーズ集を見れば、いつでも簡単にヨガの動きを思い出せますので、仕事や訓練の休憩時間に少し取り入れることで、集中力の回復や首や肩の筋肉のコリ解消に役立ちそうです。



リラックス チェアヨガ



企 業 見 学

都内でショートタイムワークの取り組みをされている企業のCSR部と、川崎市内の特例子会社の事業所へ職場見学に行ってきました！

実際に勤務する場所を見せていただいたり、お仕事の内容をご紹介いただき、みなさん就職への思いがより具体的になったようです。

3月14日・4月11日





余 暇 活 動



新横浜ラーメン博物館に行ってきました。
 当日はOBを含めて10名の方が参加され、館内の昭和レトロな雰囲気を楽しみながら、各々好みのラーメン店を選んで味を堪能し、お互いに食べた感想を伝えあいました。「今日の予算内で食べるにはどのメニューを選べばいいか?」「今この行列に並んだら集合時間に間に合うか?」など、お金や時間の計算をすることも意識しながら過ごされ、最後は全員がきちんと領収書を提出して笑顔で解散することが出来ました。

新横浜ラーメン博物館



3 月 11 日

JR川崎駅・京急川崎駅9分



ハローワークすぐ
桃色のビル9階
1階は花屋さん

新しい職員の紹介

4月より加わりました。
よろしくお願いいたします。



いちむら だいそう
市村 大三



とねがわ りょう
利根川 亮



就労支援センター ひゅーまにあ川崎
川崎市川崎区東田町 2-11 大谷加工川崎大通りビル 9F

TEL: 044-589-4693

見学・体験随時受付中! お気軽にご連絡ください。