



# 青サポ通信

平成 24 年 1 月 浜田市青少年サポートセンター発行

～ 一緒に活動しませんか？ ～

～ VOL.6

みんなで一緒にヨガ！



参加者募集中！

寒い日が続き、なかなか外出しにくいですが、皆さんお元気ですか？

さて、2月は心も体もリフレッシュするために「ヨガ！」に挑戦してみることに  
なりました。みなさんはヨガの経験はありますか？テレビや雑誌で見たり聞いたり  
することはあっても、実際に体験したことはないという人が多いのでは・・・？

ヨガはポーズをとり瞑想することで精神を集中させることができ、心を落ち着か  
せ安らぎを作り出すと言われています。

今回は、先生に教えていただき心も体もリラックスして開放感を体験します。(詳  
細は、別紙募集チラシを見てね。)

この機会に、あなたも一緒に“癒し”に参加してみませんか？

日 時	平成 24 年 2 月 17 日 (金)	14:00～15:00
場 所	青少年サポートセンター	2 階
参加料	無料	



職場体験実習事業を行っています！

青サポでは、自分に合った仕事や働き方が分からない、仕事をしたいけど不安で自信  
がない等の理由で、なかなか就労に結びつかない方を対象として、市内の協力事業所  
において体験実習を行っています。

実習に向けて、青サポでは体験実習の希望者の皆さんから希望や相談を受け、その後、  
事業所と青サポが体験内容や日程の調整などを行ってから実習開始となります。また、  
体験実習の間中は青サポ職員が必要に応じて同行し、期間中の支援を行います。

まずは、青サポに相談してくださいね。

「青サポ教室」

2月

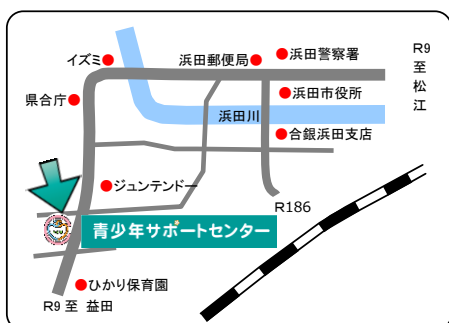


教室は予約制です。事前に ☎25-0985 にお電話ください。  
教室によって、材料代等の実費負担が300円程度必要となります。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
		1	2	3
6	7	8	9	10
	パソコン教室 13:30~15:30 	菓子・パン教室 13:30~15:30 	粘土細工教室 13:00~15:00 	
13	14	15	16	17
	土をこねて焼こう 13:30~15:30 			みんなで一緒にヨガ! 14:00~15:00 
20	21	22	23	24
	パソコン教室 13:30~15:30 	菓子・パン教室 13:30~15:30 	粘土細工教室 13:00~15:00 	
27	28	29		

青サポの2階を居場所として、開所時間中(平日 8:30~17:15)は開放していますので、いつでも自由に使うことができます。

図書室、学習室、多目的室、作業室、調理実習室など、過ごしやすい部屋を選んで活動してください。  
また、青サポ教室の時間帯で教室に参加しない場合は、その教室以外の部屋の利用となりますのでご注意ください。



浜田市教育委員会 青少年サポートセンター

〒697 - 0045 浜田市京町 50 番地

相談専用フリーダイヤル 0120 - 783 - 419

TEL 0855 - 25 - 0985 FAX 0855 - 24 - 1080

E-Mail support@city.hamada.shimane.jp

