

高校生・大学生・専門学校生（既卒3年程度含む）で
 学校生活のお悩みを抱えている方や これからの進路・就活等について考えたい方へ



ユースサポートカレッジ仙台NOTE

- サテライトCafé - 9月開催のご案内

～9月特別企画～

ヨガでゆったり…

自分を整えるプログラム



- 開催日時 -

2022年9月29日(木)

14:00～17:30 フリースペース & 相談スペース

フリースペースでは、ゆったりと落ち着ける空間で
 本を読んだり、勉強したりなど、自由な時間をお過ごしいただけます。

相談スペースでは、日常での様々なお悩み、ご不安、モヤモヤなどお話しただけます。
 学生生活のこと、就活のことなど… お一人で悩んでいませんか？

ぜひお気軽にご利用ください。（就職活動に向けた応募書類添削・面接練習なども対応可）

15:30～17:00 9月の特別プログラム

やさしいヨガ ～ココロとカラダを整える～

呼吸に合わせてゆったりと動きながら、外向きの意識を、「今、ここ」に向けていきます。
 疲れやストレスで凝り固まったココロとカラダをやさしい呼吸法やポーズ、
 また CBT(認知行動療法)のエッセンスを取り入れながら、緩め、整えていきます。

ゲスト講師： ヨガインストラクター・精神保健福祉士 坂上 友恵 様

PROFILE 精神疾患の方の支援業務に従事している中でヨガと出会い、本業の傍らヨガ講師としての活動を開始する。
 現在は夫の農業のサポート、相談支援業務を行いながらヨガスタジオや教育、福祉機関等でヨガを提供している。

- 場所 - トークネットホール仙台(仙台市民会館) 第7会議室

MAP ▶



〒980-0823 仙台市青葉区桜ヶ丘公園4-1

[地下鉄南北線「勾当台公園」駅、東西線「大町西公園」駅からそれぞれ徒歩10分程度]

- 対象 - 10～20代で、大学・専門学校・高校に在籍中および既卒3年程度の方

- 料金 - 無料

- * 感染対策に留意して実施いたします
- * 一部のプログラムのみのご利用も可能です
- * 事前予約制・定員あり。以下QRコードよりお申込みください

■ お問い合わせはこちら ■

認定NPO法人Switch ユースサポートカレッジ仙台NOTE

宮城県仙台市宮城野区榴岡1-6-3東口鳳月ビル602

TEL：022(253)7701 /MAIL：info@npo-switch.org



◀ お申込みは
こちらから

こちらのQRを読み取り、
 フォームからお申込みください。
 お問い合わせはお電話またはメール
 にてお待ちしております。