



第1回 タイムシェア in ほくさつ

～リラクゼーションヨガ & グループワーク～



呼吸を意識して、
ゆっくりと体をほぐします。



グループワークでは日ごろの悩みを話したり、相談したり・・・
お仕事について語り合いました。



在職者交流会は年2回行われ、
余暇活動の一環として実施しています。
「リフレッシュできた」
「参加してよかった」と好評の声を
いただいています。

