

ストレスに効くセルフケア

～健康で働き続けるために～

あなたは、ストレスをうまく発散できていますか？仕事や家庭など、さまざまな場面で、いろいろなことを考えながら生活している女性は、ストレスを感じることも多いのではないのでしょうか。そんな日々のストレスを我慢して抱え込んでいませんか？健康で自分らしく働き続けるために、ストレスとの上手な付き合い方や対処法を一緒に学びましょう！

評判の講師：臨床心理士/メンタルサポートアレーズ代表

マインドフルネス
体験付きです！

伊藤厚子さん

日時： **10**月**8**日（火）19時～21時

場所： ハイトピア伊賀 4階ミーティングルーム

対象者： テーマに関心のある伊賀市在住・在勤の女性 定員： **20**名（先着順）

主催：伊賀市男女共同参画センター（伊賀市上野丸之内 500 ハイトピア伊賀4階）

協力：女性就業支援全国展開事業

TEL 0595-22-9632 FAX 0595-22-9666 E-mail jinken-danjo@city.iga.lg.jp

切り取り線

働く女性のためのストレス対処セミナー 申込書

名前（ふりがな）	住所	連絡先
	〒	