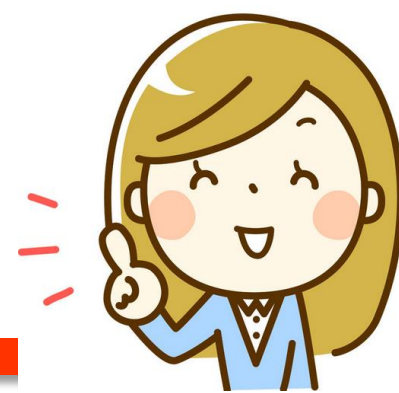


働く女性のための

ストレス対処法



職場や家庭などにおける日々のストレスとあなたは上手に付き合えていますか？
ココロもカラダも健やかにいきいきと働くためのコツを一緒に学びましょう！

日時

令和元年 **12月7日(土)**
午後**1:30~4:00**

会場

保健福社会館503会議室
(桐生市末広町13番地の4)

内容

第1部

「ストレス・メンタル不調改善講座」

講師：伊藤 厚子 氏（臨床心理士・
メンタルサポートアレーズ代表）



2003年に東京銀座に成人対象の対面相談施設「メンタルサポートアレーズ」を開設。ストレスマネジメント、メンタルヘルス、働く女性のバックアップなどをテーマに講演会や雑誌コラム執筆など幅広く活躍中。

第2部

「有酸素運動を取り入れたバランスボールエクササイズ」

講師：辻 貴代 氏（bodyメイキングトレーナー）



一般社団法人体カメンテナンス協会認定
体力指導士・産後指導士・骨盤補正士・
バランスボールトレーナー。
群馬県・栃木県を中心に、多くの企業や
自治体などにおいて、姿勢改善・骨盤矯
正・体幹エクササイズなどのボディメイ
キングレッスンや、産後ケア講座の講師
として活躍中。

対象

女性20名（先着順）

託児

あり（生後6か月以上・先着5名）

その他

第2部は運動プログラムとなりますので、動きやすい服装でご参加ください。
※バランスボールはこちらで準備いたします。

【申込方法】

電話、FAX、Eメールのいずれかで「市民生活課」へお申し込みください。
FAXおよびEメールの場合は、「ストレス対処法参加希望」と明記のうえ、
参加者氏名・住所・電話番号を必ずご記入ください。

【申込受付】

令和元年11月7日(木)～12月6日(金)

※託児の申し込みは11月27日(水)まで

【申込先】

桐生市 市民生活課 男女共同参画推進・生活係
住所：〒376-8501桐生市織姫町1番1号
TEL：0277-46-1111（内線317） FAX：0277-48-9009
Eメール：shiminseikatsu@city.kiryu.lg.jp