



## 女性就業支援セミナー

# 「働く女性の ストレスケア」

コロナ禍による影響でストレスが溜まっていませんか？この講座では女性特有のストレスを知って、様々なストレス対処法を学びます。ご自身に合ったセルフマネジメント法を習得し、病気に負けないところを作りましょう。

参加料・保育料

**無料**

日時

2021年1月23日(土)  
午前10時～正午

会場

男女共同参画センター会議室

定員

15名 女性ならどなたでも

保育

先着10名(生後6か月から就学前まで)



講師 **井口 和子**さん  
(いぐち かずこ)

公認心理師、臨床心理士、  
産業カウンセラー、  
株式会社プラスアルファー  
大人のための発達障害サポート  
センター代表

申込み 12月15日(水)から電話またはFAX(裏面) 協力：女性就業支援全国展開事業

お申込み  
お問い合わせ

清瀬市男女共同参画センター

TEL 042-495-7002

(平日:8:30~15:00)

清瀬市元町1-2-11 アミュービル4F

※当施設専用の駐車場・駐輪場はありませんのでご了承ください。

