

私らしく働くための
ストレスケア
～働く女性のストレス対処～

仕事や家庭、育児のことなど日々忙しく過ごして
無理をしていることはないですか？
この講座では、ストレスとの上手な付き合い方や
自分らしく働くためのヒントが見つかります。
自分に合ったストレスケアを学んで心を楽しんでみませんか。

2020年

10月18日(日)13:30～15:30

- 会場： 緑が丘ふれあいセンター 多目的室1, 2
- 対象： 就業中の女性、または働きたいと考えている女性
- 定員： 12人(事前予約制・先着順)
- 参加費： 500円
- 保育： 有(要予約・先着6人※1人300円)
- 講師： 井口和子氏(株式会社プラスアルファー代表取締役、
大人のための発達障害サポートセンター代表)

講師プロフィール

公認心理師・臨床心理士・産業カウンセラー。
保育園、企業、官公庁にカウンセラーとして勤務。小さいお子さんの発達の問題から、
企業人のうつや復職、職場不適應など、広範囲のご相談を受ける。理論や技法にこだわらず、
お一人お一人の特性に合わせた包括的なカウンセリングを心がけている。

～お願い～

- ・講座当日の朝は検温を済ませてご参加ください。
- ・今後の状況によっては内容の変更等が生じる場合がありますのでご了承ください。



お申込・お問い合わせ

お申込は、申込フォームにて受け付けます。(申込締切2020年10月10日まで) →

〒208-0012 武蔵村山市緑が丘1460-1111-1
TEL 042-590-0755 (お問合せ受付時間 9:00～17:00)
メール fureai@csplace.com

主催 武蔵村山市男女共同参画センターゆーあい
(武蔵村山市立緑が丘ふれあいセンター)

協力 女性就業支援全国展開事業

キャンセルポリシー

お客様都合によるキャンセルは、
講座開催日3日前(10/15)よりキャンセル料全額をご負担いただきます。

申込フォーム
QRコードはこちら



ふれあいセンター
ホームページ
QRコードはこちら

