



働く女性の ストレスケア講座

～いきいきと働き続けるために
知っておきたいこと～



ライフステージの変化やコロナ禍の影響で
ストレスを抱えていませんか。
働くことにまつわるストレスと不調を知り、
自分らしい対処法を学びましょう。
オンラインでもご参加いただけます。

日時：**10月16日(土) 10:00~12:00**

場所：(会場参加) **明日都浜大津1階 市民活動センター大会議室**

(オンライン参加) **Webex** (ウェブ会議システム)

対象：大津市内在住・在勤の働く女性

定員：会場参加は先着20名、オンライン参加は定員なし

参加費：無料(オンライン受講の際の通信料等をご負担ください)

託児：先着若干名(要予約)

講師：伊藤 厚子さん

申込：以下の項目を明記してメールアドレス

otsu2463@city.otsu.lg.jpに送信してください

- ①働く女性のストレスケア講座 ②参加方法「会場」または「オンライン」
③氏名 ④住所 ⑤電話番号 ⑥メールアドレス
⑦(会場参加の方のみ)託児の希望有無

詳しい情報はこちら →



裏面もご覧ください

主催：大津市男女共同参画センター
協力：女性就業支援全国展開事業

