

「働く女性のストレス対処法」

働くうえで、様々な悩みが生じたり、壁にぶつかったりすることがあると思います。そのようなストレスを少しでも取り払うための助けとし、働く女性を応援することを目的にセミナーを開催します。

内容は、女性ホルモンの変化と心身の変化や自分らしいストレス対処方法等、働くことにまつわるストレス・メンタル不調とその対策について学びます。

参加費
無料

日時：令和元年9月14日（土曜日）

13時30分～15時30分（開場13時）

場所：鈴鹿市男女共同参画センター

（ジェフリーすずか・神戸二丁目15番18号）

定員：30名

協力：女性就業支援全国展開事業

託児：無料・先着10名（生後6か月～未就学児）

月 日（ ）時しめきり



講師：井口 和子 さん

講師プロフィール

- ・株式会社プラスアルファ代表取締役
- ・臨床心理士
- ・産業カウンセラー
- ・大人のための発達障害サポートセンター代表

申込先 鈴鹿市男女共同参画課（鈴鹿市男女共同参画センター内）
電話（059-381-3113）・FAX（059-381-3119）
メール（danjokyodosankaku@city.suzuka.lg.jp）

★ 申込み用紙 ☆

鈴鹿市 地域振興部男女共同参画課 へて FAX : 059-381-3119

※ FAX 以外の申込みの場合には、下記の内容をお伝えください。

参加者氏名		連絡先 (電話)		
託児 子ども氏名	年齢	性別		住所
	歳 カ月	<input type="checkbox"/> 男	<input type="checkbox"/> 女	
	歳 カ月	<input type="checkbox"/> 男	<input type="checkbox"/> 女	
	歳 カ月	<input type="checkbox"/> 男	<input type="checkbox"/> 女	

* 個人情報は、申し込みいただいた講座に関する連絡に使用させていただき、適切に管理いたします。

問合せ先 鈴鹿市男女共同参画課 (鈴鹿市男女共同参画センター内)

電話 (059-381-3113) ・ FAX (059-381-3119)

✉ (danjokyodosankaku@city.suzuka.lg.jp)

皆様のご参加
お待ちしております!

