

ココロを軽くする

ストレスマネジメント

ストレスとのつきあい方

日常生活では、誰もがストレスと隣り合わせ。
知らず知らずのうちに 不安や心配、緊張感を抱えこんで
つい イライラが表に出てしまう！ なんてことも・・・
ところとからだの不調をきたす前に、ストレスとうまくつき
あっていける ☆ストレスマネジメント☆ しませんか。
語り合いのグループワークで
＜ ところの栄養 ＞をプラスしましょう。



【ファシリテーター】 NPO 法人 女性と子どものエンパワメント関西 **井山 里美** さん

- ★ 日 時 : ①1/30 ②2/6 ③2/13 ④2/20 ⑤2/27
各 13:30~15:30 (全5回) いずれも 土曜日
- ★ 対 象 : テーマについて語り合える 女性 15 人 (* 全回出席できる方優先)
- ★ 参加費 : 無 料
- ★ 保 育 : 10 人 (1 歳~就学前まで) 無 料 (要予約・先着順)
- ★ 申込み : 12 月 1 日(火) 9:00~受付 宝塚市立男女共同参画センターへ
電話(0797-86-4006) または 窓口で *先着順
◆ センターの HP からも申込みが出来ます ◆

主 催 : 宝塚市立男女共同参画センター・エル

宝塚市指定管理者

NPO 法人 女性と子どものエンパワメント関西

宝塚市栄町 2-1-2 「ソリオ 2」 4 階

電話 : 0797-86-4006 FAX : 0797-83-2424

<http://www.takarazuka-ell.jp/>

(駐車場はありませんので、公共交通機関でお越しください)

