



ココロを軽くする

私のための

ストレス マネジメント

日常の中で、不安や悩み、ストレスを抱えたままになっていませんか。
家事や育児、介護で、ついイライラ・・・ストレスを避けて通る事は容易ではありません。
こころもからだも健康で、私らしく毎日を生き生きと過ごせるように
ストレスとうまく付き合う方法を、探してみませんか。

【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 : ①8/30 ②9/6 ③9/13 ④9/20 ⑤9/27
各 13:30~15:30 (全5回) いずれも 火曜日
- ◇ 対 象 : テーマについて語り合える 女性 15 人 (初めて参加される方優先)
- ◆ 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 : 7 月 1 日(金) 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 ☆☆

CR (Consciousness Raising = 意識覚醒) グループ とは

【 気持を語り合い、自尊感情を回復して 私らしさを取り戻す場 】です。

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

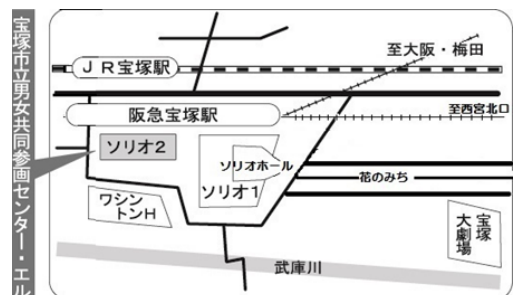
NPO 法人 女性と子どものエンパワメント関西

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)



※申込みにあたってお預かりする個人情報は本講座以外の目的で使用することはありません。