

女性のための

ストレスマネジメント講座

あなたのココロを軽くするコツ

11/24

土

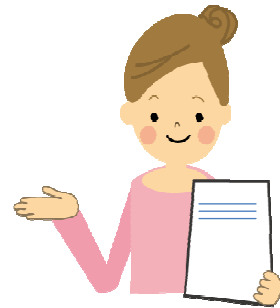
10:00～12:00

場所 ひらつか市民活動センター

参加費
無料!

一生懸命頑張っているにもかかわらず、仕事や家事、子育てなどでストレスを感じることはありませんか？

「ストレスマネジメント」を学ぶことにより、「ココロのクセ」を知り、ストレスと上手に付き合い、ストレスに負けないスキルが身につきます。



- 講師 久保 彩 さん(H. D. I 代表)
- 対象 女性30人(抽選)
- 託児 無料、未就学児、8人まで(抽選)
- 申込方法 電話・ファクス・Eメール、はがきのいずれかで、



- ①「ストレスマネジメント講座参加希望」
- ②住所
- ③氏名(ふりがな)
- ④電話番号
- ⑤託児希望の場合、お子さんの年齢・性別とお名前(ふりがな)をお知らせください

携帯で
カンタン! 申込



QRコード読み取り機能付き携帯電話でデータを読み取ってください。

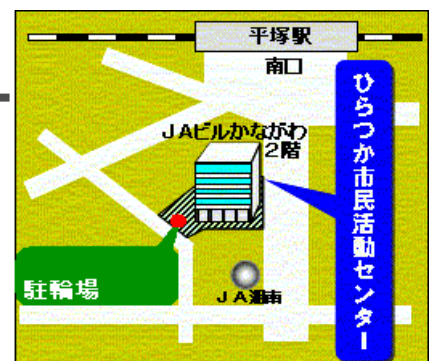
- 申込期日 11/2(金)～11/16(金)

〈申込み・問い合わせ先〉 平塚市人権・男女共同参画課

〒254-8686 平塚市浅間町9-1

TEL 0463-21-9861 FAX 0463-21-9736

Eメール danjo@city.hiratsuka.kanagawa.jp



平塚市八重咲町3-3
JAビルかながわ2階
(JR東海道線平塚駅南口徒歩2)

■地球温暖化防止のため、公共交通機関を御利用ください。

主催:平塚市 共催:神奈川県立かながわ女性センター(男女共同参画推進市町村連携事業)