

# 女性に贈るストレスマネジメント

～知ろう！癒そう！わたしのココロとカラダ～

最近 ちょっとお疲れ気味のあなたに・・・

あなたが“しんどい・・・”と  
感じるのはどんな時？  
ココロの声、カラダの声に、  
ちょっと耳を傾けてみると、  
ストレスと上手につきえるかも！？

第1回 11/29(水) 13:30～15:30

◆ストレスを知ろう ～良いストレス?悪いストレス?～

第2回 12/6(水) 13:30～15:30

◆ストレス対処法 ～そのストレス、どう付き合う?～

第3回 12/13(水) 13:30～15:30

すぐに役立つ、ストレスをためない  
コミュニケーションを  
一緒に学びませんか？

<講師> 臨床心理士 新開 よし子氏  
<受講料> 無料  
<定員> 15名(先着)  
<託児> 1歳～未就学のお子さん(有料・要予約)

受付：11/4(土)～

北九州市立東部勤労婦人センター(レディスもじ)

TEL 093-371-4649

北九州市門司区下馬寄6-8 (新小文字病院前バス停下車 徒歩5分)