

あなたに贈る

2020 年度エンパワーメント講座

ストレスマネジメント

～知ろう！癒そう！自分のココロとカラダ～

このごろ少し疲れが残るなあ・・・

あなたが” なんだか体がだるいなあ・・・”
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ませんか？

すぐに役立つ、ストレスをためない
方法を一緒に学びませんか？

第1回 12/1(火) 13:30~15:00

◆ストレスを知ろう ~良いストレス?悪いストレス?~

第2回 12/ 8(火) 13:30~15:00

◆ストレス対処法 ~そのストレス、どう付き合う?~

<講師> 臨床心理士 新開 よし子さん

<受講料> 無料

<定員> 25名(先着)

<託児> 1歳から就学前まで(有料・要予約)

受付 (10/17(土) 9:00 から

電話または来館で

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車 徒歩5分)