

自分と向き合う

月に1度

ストレスケア法

自分自身を振り返り、ストレスの原因を探し、その緩和方法を見つけます。

いろんな角度から、自分にあったストレスケア法を見つけませんか？

	日 程	内 容
第1回	5/23	「ストレス対処法～そのストレス、どう付き合う？」
第2回	6/27	「怒りのマネジメント～怒りを知ってストレスを減らそう！」
第3回	7/25	「心のモヤモヤを解き放つコミュニケーションと塗り絵 (コロリアージュ) でストレスケア」
第4回	8/29	「夢の貼り絵 (ドリーム・コラージュ) で楽しみプランニング」

日 時 平成30年 5月23日 (水) ~ 8月29日 (水)

概ね毎月第4水曜日 8月のみ第5水曜日

(全4回) 13時00分~15時30分



対 象 北九州市内に在住か勤務の方

定 員 先着 15名

費 用 1,000円 (受講料 無料 教材費1,000円)

講 師 臨床心理士・キャリアカウンセラー

OFFICE SHINKAI 代表 新開 よしこ 氏

申 込 3月18日 (日)

朝9:00から電話または来館にて先着順

託 児 1歳以上就学前まで、要予約 1回300円

お申込み・お問い合わせ

レディースやはた

北九州市立西部勤労婦人センター

〒805-0059 北九州市八幡東区尾倉二丁目6-6

TEL 093-661-1122 FAX 093-661-2714

ホームページ <http://kinroufujin-kitakyu.jp/yahata/>