

女性のための エンパワーメント セミナー

参加費
無料

仕事や生活に不安やストレスを感じることはありませんか？
心の健康を維持するポイントについて、ワークショップ形式で学べます。
楽しく元気が出る講座にぜひ参加してみませんか？ ※1日のみの参加でも可です。

■ 講師 こころの共育研究所 代表 庄司順子氏 (産業カウンセラー認定講師)

3/19 (土)

14:00～16:00

定員15名

コロナ疲れが和らぐ
女性のための「セルフケア」

～ストレス対処とリラクゼーション～

- うつにならないためのストレスの基礎知識
- 自分に合ったストレス対処法(コーピング)を考える
- 自律神経を整えるリラクゼーションの体験

3/26 (土)

14:00～16:00

定員15名

自分で自分を元気にする
心のトレーニング

～自己肯定感を高めるコツ～

- 自己肯定が高まるとストレス耐性も高まる、自己肯定感の高め方
- どんな状況でも自分を認め、肯定するメリットについて、日常でできるコツを学ぶ

【場 所】 ハーモニー春日部
【対 象】 女性
【持ち物】 筆記用具
【参加費】 無料
【申込み】 3月10日(木)～、直接またはお電話で
ハーモニー春日部へ



春日部駅東口より朝日バス
「豊野工業団地行き」で約10分
ハーモニー春日部バス停下車

無料の駐車場もございますのでご利用ください

春日部市男女共同参画推進センター ハーモニー春日部

〒344-0063 春日部市緑町3-3-17 TEL: 048-731-3333 受付時間 AM8:30～PM9:30

新型コロナウイルス感染拡大防止の為、ご参加される皆様には以下のご協力をお願いいたします。

- 発熱や咳などの風邪症状がある場合や、体調不良の場合はご参加をお控えください。
- マスクの着用、手洗いまたは手指の消毒をお願いいたします。
- その他感染拡大防止の為、職員より別途お願いをする場合がございます。