

女性のための

セルフケア

講座

～自分自身を大切にすること～

コロナ禍で、ストレス過多になり目に見えない疲れが蓄積し、仕事や生活に不安を感じる人が増えました。心と身体のバランスを整え、自分自身を大切にするためにできる対処方法「セルフケア」を学んでみませんか。ストレスとの付き合い方やコントロールできる方法を知っておくと、日常生活で緊張や不安を感じる場面でも有効です。

*** 4回講座 ***

2021年 ①

1/27 (水) ストレスについて知る

②

2/10 (水) 自分のストレスに気づく

③

2/24 (水) セルフケア方法(対処法)を考える

④

3/10 (水) 自分に合ったセルフケア方法を見つける

**参加費
無料**

〔講師〕

NPO 法人 女性と子どものエンパワメント関西 事務局長 **井山 里美** さん

大学卒業後、学校法人園田学園女子大学英文学研究室助手として勤務、同大学を退職後、高校講師、学習塾講師等を経験したのちに、1995年よりCAPスペシャリストとして活動を開始する。産業カウンセラーの資格を持ち、ジェンダーやストレスマネジメント、セクシュアルハラスメントに関する相談や講演多数。



日時 1/27、2/10、2/24、3/10 の水曜日
各10:00~12:00 [4回講座]

場所 伊丹市立男女共同参画センター

対象 テーマに関心のある女性 20人程度

保育 6人(1歳~就学前まで、一人につき1回300円) 要予約

申込み 12/1(火) 9:00~ 電話、窓口、HP から申込み
伊丹市立男女共同参画センターへ *先着順*

申込み



こころ 新型コロナウイルス予防対策中!



館内換気



館内消毒



お席の間隔

主催：伊丹市立男女共同参画センター こころ

指定管理者 NPO 法人女性と子どものエンパワメント関西

伊丹市宮ノ前 2-2-2 伊丹商エプラザ5階

電話 072-781-5516 FAX 072-781-5530

<https://www.itami-kokoiro.jp/> (*年末年始 12/29~1/3 休館)

(*専用駐車場はありません。
お車でお越しの際は、宮ノ前地下有料駐車場等をご利用ください。)

Facebook



※申込みにあたってお預かりする個人情報は本講座以外の目的で使用することはありません。