

サクッと学びたい。

お仕事帰りのミニセミナー 第2弾

働く女性のストレスケア

ストレスを貯め込んでいませんか
ひとりでできるストレスケアを学ぶ講座です。

10月22日（木） 18：30～19：30

会 場：

勤労者女性会館しなのき 203（2階）

長野市大字鶴賀西鶴賀町1481-1

講 師：長野市男女共同参画センター 相談員

一般社団法人日本産業カウンセラー協会 産業カウンセラー

- ・ストレスケアの基本知識
- ・こころを整えるストレスケアの方法
- ・ストレスに気づくジャーナリング



対 象：長野市在住、在勤の女性

定 員：10名（先着）

持ち物：筆記用具 ※ 簡単なワークがあります。

◆ お申し込みは

QRコードからお申し込みいただくか、
男女共同参画センターまでお電話ください。



※ 会場に駐車場はありません。

公共交通機関でお越しいただくか、
近隣の駐車場をご利用ください。
長電権堂パーキングをご利用の方には100円分の
補助券を差し上げます。

長野市男女共同参画センター

（指定管理者：共同組合長野シーアイ開発センター）

TEL 026-237-8303 （平日のみ）