

無料

女性が輝くための

健康づくりと ストレス対処法

～ライフステージに応じて、カラダやココロの変化とうまくつきあう～

仕事のイライラ、家庭でのイライラ、ため込んでいませんか？

その不安や悩みは、ホルモンバランスの乱れが原因かも…。

これから働く若い方、子育て中の方、更年期の方、

それぞれのライフステージに応じて、

女性が健やかにいきいきと輝きながら

働き続けるためのコツを学びましょう。



平成29
(2017)

年1月14日

土

10:00 ~ 12:00

講師：伊藤 厚子さん

臨床心理士

メンタルサポート・アレーズ代表

民間相談施設や企業、市町村、教育委員会等で、子どもから老人までを対象として活動、子育てなどのカウンセリングや講演の実績多数。

現在はストレスマネジメント、メンタルヘルスについて、主に職場の問題をとりあげた講演や研修を中心に活躍中。



場所：川崎市男女共同参画センター（すくらむ21）2階 第1・2研修室

対象：川崎市内在住・在勤・在学の女性 定員：30名（先着順） 受講料：無料

保育：あり（要予約 1/11 ②まで。先着10名（1歳～就学前まで）保育料：350円/1人）
（保育持物：飲み物、おむつ、おやつ、ハンドタオル、ビニール袋、着替え）

川崎市経済労働局労働雇用部 電話 044-200-3653 FAX 044-200-3598

申込み
問合せ

申込開始日：12月7日（水）電話、FAX、市ホームページ（フォームメール）で受け付けます。
フォームメールでお申込みの場合は「川崎市 労働雇用部」で検索の上、所定の様式をご利用ください。

主催：川崎市 / 共催：川崎市男女共同参画センター（すくらむ21） 協力：女性就業支援全国展開事業

参加申込書

FAX : 044-200-3598

(FAX 受付時間 24時間)

※ただし、平成29年1月13日(金)の受付は17:00まで

《お申込者ご記入欄》

FAXで申込む方は、下記項目にご記入の上、送信してください。

※労働雇用部からの確認の連絡があり次第、受付完了となります。

※FAXお申込み後、3日以上労働雇用部から連絡がない場合は、お手数ですが再度ご連絡ください。

講座名		女性が輝くための 健康づくりとストレス対処法			
参加者情報	フリガナ氏名				
	年代	※○をつけてください。 10代() 20代() 30代() 40代() 50代() 60代以上()			
	連絡先	電子メール	※メール連絡のみをご希望の方も、届かない場合のために、下記の電話番号をご記入にご協力ください		
		電話	※電話連絡不可の時間があればお書き添えください		
保育の希望	※○をつけてください。 あり ・ なし	フリガナ名前		年齢	歳 ヶ月

※保育を希望される方は、平成29年1月11日(水)までにご予約ください。

※個人情報については、お申込みの講座運営、およびそれに関わる連絡以外での目的には使用しません。

※講義の後半に、グループワークを行う予定です。

申込先

川崎市 経済労働局 労働雇用部

受付期間：12月7日(水)から
1月13日(金) 17:00まで
[先着順]

次のいずれかの方法でお申し込みください

① 電話：044-200-3653

受付時間：平日8:30~17:15(1月13日は17:00まで)

② FAX：044-200-3598

③ ホームページ(フォームメール)

右のQRコード、或いは
下のURLからお申し込みください。



会場までのアクセス

