

コロナ禍で、仕事や家事、子育て、介護で、さまざまなストレスや不安を感じていませんか？

女性のための「セルフケア」入門

～自分自身を大切にするためにできること～

9月17日(金)

10:30～12:00

はなざき しょう
講師：花崎 晶さん
(公認心理師)

自分のストレスに気づき、自分自身を大切にするための「セルフケア」の考え方と簡単な方法を学びます。自分をラクにしてあげましょう。

- 形式： オンライン開催 (zoom使用)
- 対象： 女性
- 定員： 20名 (要申込)
- 参加費： 無料

●申込み

9月1日(水) 9:00から、以下の申込フォームよりお申し込みください。
<https://logofrom.jp/form/985h/29874>



●問合せ

東久留米市男女平等推進センター(フィフティ・フィフティ)
東久留米市本町3-3-1 (市役所2階、平日9:00～17:00)
TEL: 042-472-0061
e-mail: fifty2@city.higashikurume.lg.jp

花崎 晶さんプロフィール

自治体での女性相談、こころの悩みごと相談等でカウンセリングを行うほか、アサーティブ・コミュニケーション、こころとからだのセルフケア、DV/ハラスメント防止研修などの講師多数。

*事前ZOOMミニ・レッスン

zoomの使い方に不安のある方には、事前にzoom動作を確認するミニ・レッスンを実施します(9月10日(金) 10:00～11:00)。