



身近な人との関係に  
ストレスを感じてい  
る女性の方向け



保育あり

# 「セルフケア」入門

12月15日(木) 10:00~12:00

はな ざき しょう

講師：花崎 晶さん

(公認心理師、フェミニストセラピィ なかま所属)



コロナ禍で変化したライフスタイルで家族との関係に難しさを感じたり、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？  
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」の考え方をヨガを交えて学びます。自分をラクにしてあげましょう。

- 会場： 市役所7階704会議室
- 対象： 身近な人との関係にストレスを感じている女性の方
- 定員： 15人(要申込)
- 参加費： 無料
- 持ち物： ヨガマット(バスタオル可)、飲み物、タオル
- 注意： 動きやすい服装(スカート・ジーンズ不可)

## 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。

- 申込み \*11月15日(火)から  
・専用申込フォーム(右記QRコード)  
・TEL: 042-472-0061 mail: fifty2@city.higashikurume.lg.jp
- 2歳から未就学児の保育(定員5名)  
11月28日(月)までに電話にて要申込。



- 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 mail: fifty2@city.higashikurume.lg.jp

