

女性の「働く」をサポート ココロとからだのセルフケア(全2回)

骨盤体操&ストレスマネジメント

3/11(土) & 3/20(月・祝)

両日とも 10時 ~ 正午

職場の人間関係、子育てとの両立、将来に対する不安…
頑張りすぎてストレスを感じることはありませんか？

自分の能力を発揮して、生き生きと働くためには、
ココロとからだの健康を保つ必要があります。

ストレスを上手に克服する方法を学びましょう！

	3月11日(土)	3月20日(月・祝)
内 容	骨盤体操	ストレスマネジメント
会 場	ソレイユさがみ セミナールーム1	ソレイユさがみ セミナールーム2
講 師	岩谷 宏美 氏 (整体師)	伊藤 厚子 氏 〔 臨床心理士 メンタルサポートアレーズ代表 〕
持ち物	動きやすい服装で 水分補給用の飲料水・バスタオル	

- 対 象 就労中または就職をめざす女性
- 定 員 20名(申込順)
- 参加費 無料
- 保 育 1歳以上未就学児まで6名(無料・要予約)
- 主 催 相模原市総合就職支援センター
相模原市立男女共同参画推進センター(ソレイユさがみ)

(指定管理者: 特定非営利活動法人男女共同参画さがみはら)

●申し込み・問い合わせ先

〒252-0143 相模原市緑区橋本6-2-1 シティ・プラザはしもと内(イオン橋本6階)

相模原市総合就職支援センター TEL 042-700-1618

