

私らしいセルフケア習慣で 自己肯定感 UP!



家庭や職場で複数のケア役割を担っていると自分のことが後回しになりがちです。
限界まで我慢することが当たり前になって、ストレスを溜め込んでいませんか？
あなた自身とあなたの周りの人を大切にするために
「もう無理！」になる前に、こころの声を聴いて自分の機嫌を取りましょう。
あなた自身のニーズに寄り添うセルフケアについて、考える機会にしませんか？



10月24日(土)
13:30~16:00

ワークとグループセッションで
気づきを深める講座です。

- ✳ 場 所 兵庫県立男女共同参画センター セミナー室
- ✳ 講 師 兵庫県立男女共同参画センター 女性問題カウンセラー
- ✳ 対 象 県内在住または在学・在勤でテーマに関心のある女性
- ✳ 定 員 20名（申込多数の場合は抽選）
- ✳ 一時保育 要予約／無料・定員6名（1歳6か月～就学前のお子様）
※お子様同伴の受講はご遠慮ください
- ✳ 申込期限 10月16日(金)12時まで
※受講の可否：5日以内に電話またはメールで通知します
- ✳ 申込方法 二次元コードまたは当センターHPからお申込みください



◆ お問い合わせ ◆

兵庫県立男女共同参画センター・イーブン
〒650-0044
神戸市中央区東川崎町 1-1-3 神戸クリスタルタワー7階
<電 話> 078-360-8550 <FAX> 078-360-8558
<HP> <https://www.hyogo-even.jp/>
<アクセス> JR 神戸駅からハーバランド方面徒歩 3 分



(※) 悪天候その他やむを得ない事由により、講座開催が中止または延期となる場合はホームページにてお知らせいたします。