

ベストな自分であるために！

ストレスマネジメント術

緊急事態宣言が解除され、新しい生活様式が推奨されるなど、
私たちを取り巻く環境は「コロナ以前」から大きく変化し、そんな変化がストレスとなっています。

ストレスを抱えていると、自分らしさを見失いがちに…

自身のストレスの要因に気付き、適切な対処法を知ってストレスを軽減し、
職場でも、家庭でも、“自分らしく” いられるコツを探してみませんか？

日時 令和2年8月22日(土)

午前10時30分～正午

会場 市民プラザ (丹波ゆめタウン2階)



「講師」 藤原 寛子さん
株式会社ミライアル 代表
社会保険労務士、ファイナンシャルプランナー、
キャリアカウンセラー

対象：テーマに興味や関心のある
市内在住・在勤・在学の女性

受講料：無料

定員：8名 (先着順)

託児：あり 定員3名 (1歳半～/無料)

※8/14(金)までに要予約

★1歳半未満のお子様は、
抱っこやベビーカーでの同席参加も可能です。

※新型コロナウイルス感染症の影響で、
延期または中止になる場合があります。

“世の中のギスギスしている
空気がしんどい”

“仕事…育児…介護…
やらなきゃいけないけど…”

お申込み・お問合せ メールまたは電話で、①氏名 ②住所 ③電話番号 ④託児の有無 をお伝えください。
右のQRコードからもお申込みいただけます。

丹波市男女共同参画センター (丹波市まちづくり部人権啓発センター男女共同参画推進係)

〒669-3467 丹波市氷上町本郷300番地 丹波ゆめタウン2階 (市民プラザ内)

Tel:0795-82-8684 Fax:0795-82-8692

メール:danjyo-center@city.tamba.lg.jp

※毎週月曜日は休館日です。

