

働くなでしこに贈る!

お役立ちワンポイントセミナー

# ストレスケアの処方箋

2014年 5/7(水)、5/14(水)、5/21(水)

(全3回) 19:00~20:30

年度が替わる変化の時期 —

新しい環境にちょっと不安や疲れを感じていませんか?



募集受付中!

これからも元気に働き続けるために、自分に合った  
ストレスケア法を身につけましょう。



場所 ムーブ 5階 小セミナールーム  
定員 30名(先着)  
対象 働いている女性、  
またはこれから働こうと思っている女性  
参加費 1,500円

TEL、FAX、ムーブwebサイトにて受付。  
住所、氏名、年齢、職業、電話番号を  
ご記入ください。

○お申込み・お問い合わせ先○

北九州市立男女共同参画センター・ムーブ 事業課

TEL (093) 288-6262

FAX (093) 583-5107

〒803-0814 北九州市小倉北区大手町 11-4

<http://www.kitakyu-move.jp/>

男女 ムーブ

検索



# 講座内容

第1回  
5/7

## ストレスと戦略的に向き合おう

心のコンディションチェックをして、自分に合った  
ストレス対処法を見つけましょう。

【講師】新開 よしこ

(ムーブ就労応援相談員・キャリアカウンセラー)



第2回  
5/14

## お気に入りのハーブティを探そう

自分に合ったハーブを見つけて、ハーブティを  
作ってみましょう。

【講師】杉原 美保 (Dear Natural 代表)



第3回  
5/21

## セラピューティックで心も身体も癒そう

セラピューティックとは、相手の肩、腕、手などをゆったりなでるケア。  
施術をする人・される人双方に安らぎを与える効果があります。

【講師】岩阪 哲子

(NPO 法人日本セラピューティック・ケア協会

北九州支部代表)



次回 お役立ちワンポイントセミナーのご案内 ※5月9日(金)より受付開始!

カラーコーディネートで新しい魅力発見! 6月21日(土) 13:00~15:00

上手な色の組み合わせを知る講座。ワンパターンで無難な着こなしや思いこみのセルフイメージから脱却し、あなたをもっと魅力的に見せる色使いを学びます。 受講料: 無料

FAX 093-583-5107

## お役立ちワンポイントセミナー ストレスケアの処方箋 受講申込書

申込日 平成 年 月 日

氏名	(フリガナ)	職業	
住所	〒 —	年齢	歳
連絡先	自宅 — —	携帯	— —

※この申込書に書かれた個人情報は、ムーブの講座案内以外には使用いたしません。