

いきいきと働き続けるための2回連続講座

こころと からだ 元気になる セルフケア

働き続けていれば、誰もが体と同様に心にも疲れを感じるものです。
「セルフケア」とはストレスとうまく付き合っていくための、自分でできる対処法のこと。
いきいきと働き続けるために、あなたに合ったセルフケアを学んでみませんか？

レッスン 1 レジリエンス

2023年 2月5日(日) 14時～16時
自分の強みに気づいて、自己肯定感を上げよう！
(レクチャーとグループワーク)

レッスン 2 ストレスマネジメント

2023年 2月19日(日) 14時～16時
ストレスと上手につきあうためのセルフケアを習慣化しよう！
(レクチャーと個人ワーク)

お申し込み・お問い合わせ

対 象: テーマに興味や関心のある方なら、どなたでも
場 所: ウィズあかし学習室703(アスピア北館7階)
定 員: 10名程度(先着順) 一時保育: なし
受 講 料: 500円(全2回分として)



講師: 心理カウンセラー
鎌田ゆりさん

(公認心理師、精神保健福祉士、社会福祉士)

公的機関の相談員として女性の心理相談を行うほか、女性のエンパワーメントを目的とする「自己尊重トレーニング」の講師としても活動している。また、ライフワークであるアートセラピーの実践や色彩心理講師としての経験も豊富である。



複合型交流拠点ウィズあかし

(明石市生涯学習センター、あかし男女共同参画センター、あかし市民活動支援センター)

運営: 一般財団法人明石コミュニティ創造協会

〒673-0886 明石市東仲ノ町 6 番 1 号 アスピア明石北館 7～9 階

078(918)5603 oubo@a-machi.jp

ウイズあかしまでお申し込みください

電話: 078-918-5603

FAX: 078-918-5618

持参: 下記申込書を窓口まで持参

(受付 9時~21時/月曜休館/祝日と重なる場合は翌平日が休館)

メール: 件名を「セルフケア講座」として、

下記申込書の内容を uboo@a-machi.jp まで送付



◎JR・山陽電車「明石駅」より徒歩約3分
◎お車でお越しの際は、アスピア明石駐車場
(有料)等をご利用ください。

セルフケア講座 参加申込書

申込日			
ふりがな お名前		年代	歳代
お住まいの地域	<input type="checkbox"/> 明石市内 <input type="checkbox"/> 明石市外 (✓を入れてください)		
電話番号		メールアドレス	
受講動機や 講師への質問など (任意記入)	<hr/> <hr/> <hr/>		