



# (回復力) 心のインナーマッスルを鍛えよう!

世間でいう“男の役割”にとらわれない「自分らしさ」「自分らしい生き方」について考え、ストレス社会の中で生きていくために自分の心を見つめて直してみませんか。

全2回講座

	日にち	サブタイトル・内容
1	8月22日(土)	<p>ストレスの<b>解明</b></p> <p>ストレスチェックをして今の自分の心の状態に気づこう</p>
2	8月29日(土)	<p>心の<b>自己治癒力</b>を高めよう</p> <p>ストレス社会を生き抜くためにネガティブ感情と上手につき合おう</p>

☆ 時間: 13:30~15:00

☆ 講師: シニア産業カウンセラー **中島 知賀 氏**

☆ 会場: ハートフルスクエア-G 2階 中研修室

☆ 定員: 30名 (**男性限定**・原則2回出席できる方)

☆ 受講料: **無料**



## 申込み方法・問合せ先

往復ハガキ又はEメールに①講座名 ②〒・住所 ③氏名 ④年齢 ⑤性別 ⑥電話番号(⑦託児希望の方は、お子様の氏名・生年月日・性別)を明記の上、**8月11日(火)(必着)**までにお申込みください。直接申し込みの場合は、返信用のはがきをお持ち下さい。

※託児: 申込時に要予約(満1歳~未就学児対象)

※お申込み多数の場合(託児希望者多数の場合も)抽選となります。

※迷惑メール対策をされている方は、女性センターからのメールが届くように設定してください。

<岐阜市女性センター> 〒500-8521 岐阜市橋本町 1-10-23 ハートフルスクエア-G内  
TEL: (058) 268-1052 E-mail: josei-c@ccn.aitai.ne.jp

※ご記入いただいた個人情報は、岐阜市女性センター事業のために利用し、適正な管理に努めます。