

ストレスと上手につき合おう



日常生活にストレスはつきものですが、ストレスは体や心が危険や注意を教えてくれる大事なサインです。でもストレスに押しつぶされては身が持ちません。ストレスとしなやかにつき合う方法を一緒に考えていきませんか。その秘訣は、実はあなたの中にあります。

★講師：柴田悦子(GWkiki・ウィメンズサポートオフィス連)

★日時：2012年2月5日(日曜日)14:00~16:00

★会場：町田市民フォーラム 3階 活動室

★費用：無料

★定員：20名(先着順)

★申し込み：1月12日~1月31日

町田市イベントダイヤル [TEL 042-724-5656] (年中無休 7:00~23:00)

★保育(1歳6ヶ月~就学前)をご希望の方は、あわせてお申し込み下さい。

小学生以上の方には「子どもたちのフリースペース」もご利用いただけます。

(保育の申し込みは1月27日まで)

第12回まちだ男女平等フェスティバル実行委員会

共催 町田市男女平等推進センターTEL042-723-2908

〒194-0013 町田市原町田4-9-8 町田市民フォーラム3階