



「スピカ」女性の健康セミナー

仕事や家庭の**ストレス**対処

いきいき**メンタル**アドバイス!

日時 **10月13日(土)**
13:00~15:00

会場 「スピカ」創作室
(アルカス SASEBO 2階)

対象者 **女性** (年齢問わず)

定員 **20名** (先着順)

参加費 **無料** **託児(無料)要予約** 定員5名(未就学児まで) **10/2(火)託児締切**

申込方法 電話、「スピカ」窓口

セミナー講師

伊藤厚子さん

臨床心理士
メンタルサポートアレーズ代表



数々のカウンセリングに携わり、2003年に東京銀座に成人対象の対面相談施設「メンタルサポートアレーズ」を開設。ストレスマネジメント、メンタルヘルス、働く女性のバックアップなどをテーマに、講演会や雑誌コラム執筆等幅広く活躍中。

女性ホルモンを味方につけてココロもカラダもイキイキと!

女性の健康に欠かせない女性ホルモン。仕事のイライラ、家庭でのイライラ、その不安や悩みは、ホルモンバランスの乱れが原因かも……。女性ホルモンの働きと心身の変化、ストレス・メンタル不調についてその対策を学びます。ココロもカラダも健やかに、家庭や仕事でいきいきと働くためのコツを一緒に学んでみませんか?

第1部 講師:伊藤厚子さん

ストレス・メンタル不調改善講座

- ・女性ホルモンの働きと心身の変化について
- ・ストレス・メンタル不調を軽減するコツ
- ・いきいきメンタル思考アドバイス など



第2部 聞いて話してストレス対処!

いきいきメンタル グループワーク!

コーヒーなどのソフトドリンクを飲みながら、ざっくばらんに、参加者同士ストレス対処について語り合います。講師の伊藤先生にアドバイスをいただき、参加者の皆さんとともに、自分らしいストレス対処方法を探ります!



【お申込み・お問合せ】

佐世保市男女共同参画推進センター「スピカ」三浦町2番3号(アルカス SASEBO 2階)

TEL:23-3828 / FAX:23-3880 (休所日:毎週水曜日・祝日)

主催:佐世保市 協力:女性就業支援全国展開事業





「スピカ」女性の健康セミナー

仕事や家庭の**ストレス**対処

いきいき**メンタル**アドバイス！

参加申し込み FAX送信(23-3880)用紙

ふりがな 氏名		電話番号	
		FAX番号	
年代	_____代 ※第2部のグループ分けの参考にさせていただきます。	お住まいの町名	
ふりがな 氏名		電話番号	
		FAX番号	
年代	_____代 ※第2部のグループ分けの参考にさせていただきます。	お住まいの町名	
託児 (希望者のみ記入) 未就学児まで受付	子どもの名前(ふりがな) _____	託児 (希望者のみ記入)	子どもの名前(ふりがな) _____
	年齢 _____ 歳 _____ ヶ月 : 性別 _____		年齢 _____ 歳 _____ ヶ月 : 性別 _____
	アレルギー あり ・ なし ()	未就学児まで受付	アレルギー あり ・ なし ()

※託児受付については、確認のため、こちらからご連絡させていただきます。(託児締切 10/2 (火))

※お申込みいただいた個人情報は、「スピカ」女性の健康セミナー以外には使用いたしません。

【お申込み・お問合せ】 電話での申し込みも可能です。

佐世保市男女共同参画推進センター「スピカ」 三浦町2番3号 (アルカス SASEBO 2階)

TEL: 23-3828 / FAX: 23-3880 (休所日: 毎週水曜日・祝日)

