

働くなでしこに贈る！

# お役立ちワンポイントセミナー

働く女性、働きたい女性のために、毎回いろいろなテーマで講座を行います。

## ストレスケアの処方箋

5/13(金)、20(金)、27(金)  
19:00～20:30 (全3回)

年度が変わる変化の時期 —

新しい環境にちょっと不安や疲れを感じていませんか？

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。

4/5(火)受付開始！

### 5/13(金) ストレスと戦略的に向き合う

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 しんかい 新開 よしこ さん

(キャリアカウンセラー、臨床心理士)



定員 20名(先着)  
受講料 1,000円  
場所 ムーブ5階  
小セミナールーム  
託児 なし



### 5/20(金) リフレクソロジー ～人の手による癒しを～

足裏健康法のひとつである、英国式リフレクソロジーでセルフケア。  
心身ともにリフレッシュしましょう。

講師 やの さちこ 矢野 幸子 さん (トータルボディケア & GRACE)



### 5/27(金) アロマセラピー ～香りによる癒しを～

ご自宅でアロマセラピーを楽しむ、"心を癒すデコルテクリーム"を作ります。  
植物の香り成分である精油を使い、心と身体のバランスを整えましょう。

講師 よしまつ まきこ 吉松 万紀子 さん (アロマサロン ジャタマンシ 主宰)



【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

【申込方法】 電話、FAX、ムーブWebサイトから ※定員になり次第、締め切り

【お申込み・お問い合わせ】

北九州市立男女共同参画センター・ムーブ 事業課

〒803-0814 北九州市小倉北区大手町 11-4

TEL 093-288-6262 (月曜日～土曜日 9:00～17:30)

FAX 093-583-5107 <http://www.kitakyu-move.jp/>



ムーブのFacebook ページでイベント案内をはじめ、いろいろな情報を発信しています。アクセスはムーブホームページから。  
みなさまの「いいね！」をお待ちしています。