令和３年度　グループ相談

女性のためのグループワーク

コロナ禍でも！「ストレスケアの 1・2・3」

～私がわたしのベストフレンド～

新しい生活様式が求められるようになり、日々の楽しみや気分転換も我慢の毎日・・・
という方も少なくないのでは。心をもみほぐしセルフケアの方法を学ぶことで、
よりしなやかな、わたしにリニューアルしませんか？

【日 時】令和３年　11/20・11/27・12/4

10：00～12：00（土曜日　全３回）

＊できれば全３回受講できる方

【講 師】　黒瀬まり子さん

（臨床心理士・ムーブ特別相談員）

10 月 19 日(火) 受付開始

- 会　場　　北九州市立男女共同参画センター・ムーブ
  ５階　企画ルーム１　・４階　和室（12/4 のみ）
- 対　象　　女性
- 定　員　　10 名程度（応募者多数の場合は抽選）
- 参加費　　無料
- 託　児　　生後６ヵ月～就学前までのお子さんおひとりにつき　500 円
  （事前予約制　11 月 12 日まで受付）
- 申込方法　　電話、FAX、ホームページにて受付
  （FAX でのお申込みは、チラシ裏面をご利用ください）

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　相談室
TEL/FAX　093-583-5197 まで
〒803-0814　北九州市小倉北区大手町 11-4
https://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。