2024

働く女性に贈る！

お役立ちワンポイントセミナー

4/3
受付開始

ストレスケアの処方箋

5月17日、24日、31日（金）
19時～20時30分【全３回】

新しい環境に不安や疲れを感じやすい時期、
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見つけませんか？

ストレスと戦略的に向き合う

ストレスとストレスコーピング（対処法）の関係を知り、自分を守る対処法を見つけましょう。

17日

新開 よしこ さん
（キャリアカウンセラー
臨床心理士）

クレオパトラも愛したバラのフレグランス作り

24日

女性ホルモンを豊かにするバラの精油の効果効能から、スプレー作りまで。香りのある生活をお伝えします。

一刈 美穂 さん
（アロマ空間デザイナー
AROMA DIRECTION代表）

リンパケアでココロとカラダをデトックス

疲れやストレスをなかなか手放せない方のために、自分の心と身体に向き合う方法をお伝えします。

31日

丸尾 陽実さん
（日本×ディケアリンパ協会理事長）

- 場　　所 ムーブ5階
  小セミナールーム
- 受 講 料 1,500円
- 定　　員 ２０名（先着）
- 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・ムーブホームページ
  ※定員になり次第、締切り

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
TEL093-288-6262（月～土 9：00～17：30）
https://www.kitakyu-move.jp/