

心とからだが軽くなる

セルフケアセミナー

～リラクゼーションを体験しよう～



日時

令和2年

12/17 **木**

10:00 ~ 11:30

新型コロナウイルス感染症の影響を受け、生活や働く場など、私たちを取り巻く環境が大きく変化しましたが、みなさんはストレスを感じていませんか。

このセミナーでは、自分自身のストレスに気づき、和らげていけるよう、セルフケアの方法を身に付けます。

ストレスを軽減して、職場でも、家庭でも、“あなたらしく” いられるように・・・♪
心とからだを軽くするリラクゼーションも体験していただきます。



講師◆**椋澤 かおりさん**（セルフケアステーション気功スタジオまーる代表）

【プロフィール】

4年間総合病院外科病棟で看護師として勤務後、ニュージーランドに語学留学（NZ Red Crossにて救急対応研修）。帰国後は国内外でボランティア活動（長野オリンピック救護員、国境なき医師団への参加など）を行う。その後2年間、群馬県立学校で養護教員としての勤務を経て、パナソニック株式会社にて15年間、健康経営及び社員の健康管理に携わる。

●会場：ぐんま男女共同参画センター 大研修室（前橋市大手町 1-13-12）

●定員：女性15人（先着順）

申込方法

●申込受付日 11月27日（金）午前9:00から

【※受付日前の申込は無効です】

●電話、ファクス、メールいずれかの方法で

①郵便番号、②住所、③氏名、④電話番号をお知らせください。

お申込先

ぐんま男女共同参画センター（月曜休館）

電話 027-224-2211

FAX 027-224-2214

メール sankakuse@pref.gunma.lg.jp



メールアドレス
QRコード

●12月17日(木)の「セルフケアセミナー」に申し込みます。

① 氏名	ふりがな
② 住所	〒
③ 電話番号	
④ メールアドレス	

お申込先
問合せ先

ぐんま男女共同参画センター (月曜休館)

電話 027-224-2211

FAX 027-224-2214

メール sankakuse@pref.gunma.lg.jp



メールアドレス
QRコード



新型コロナウイルス感染拡大防止に関するご案内

ぐんま男女共同参画センターでは、セミナー実施にあたり、参加者の安心安全のため、さまざまな対策に取り組んでいますので、みなさまのご理解・ご協力をお願いします。

センターの取組

●定期的な消毒●換気●3密(密集、密接、密閉)の回避

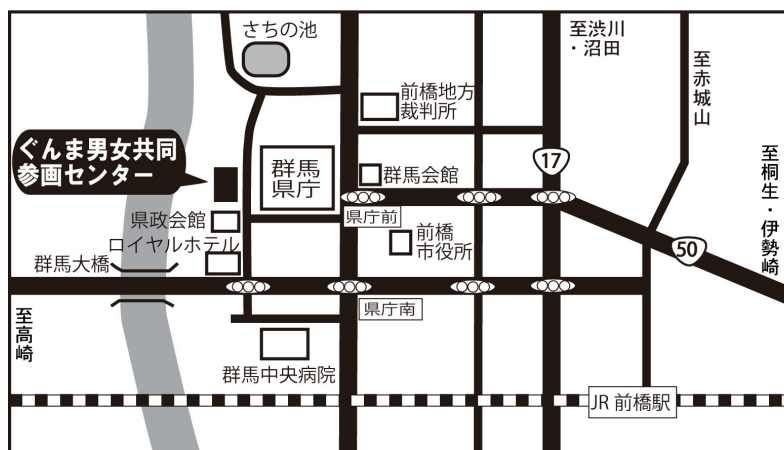


参加者へのお願い

●検温(健康状態申告書の提出)●マスクの着用、手洗い



●会場案内図●



★駐車場は県庁内の「県民駐車場」をご利用ください。

※個人情報は、ぐんま男女共同参画センターの事業運営目的のみに使用し、他の目的で使用することはありません。