

“安心・安全”を感じて こころを整えるレッスン

「ある場面やある人の前では、なぜかイライラ、ざわざわ、ドキドキして不安や緊張でうまくいかない」「いつも緊張しているみたい」など・・・そんな時はうまく安心・安全を感じられていないのかもしれない。

この講座で、意思とは関係なく働く自律神経のしくみと、身体・こころのつながりを学び、自分らしく健康に過ごせるようになりましょう。

令和5年10月13日(金)
10:00~12:00



場所	兵庫県立男女共同参画センター セミナー室
講師	兵庫県立男女共同参画センター 女性問題カウンセラー
対象	県内在住または在学・在勤でテーマに関心のある女性
定員	20名(申込多数の場合は抽選)
参加費	無料
一時保育	要予約、無料。定員3名(1歳6ヶ月から就学前まで) *お子様の同伴受講はご遠慮ください。
申込期限	令和5年9月27日(水) 12:00 ※受講の可否は受講決定者のみにお知らせします。
申込方法	QRコードまたは当センターHP(下記URL)からお申込みください。 https://hyogo-even.jp/kouza

QRコードからのお申し込みは
コチラから
↓



【お申込み・お問い合わせ】兵庫県立男女共同参画センター・イーブン

兵庫県立男女共同参画センター・イーブン
〒650-0044 神戸市中央区東川崎町 1-1-3
神戸クリスタルタワー 7階
TEL:078-360-8550 FAX:078-360-8558
(HP) <https://www.hyogo-even.jp/>
(アクセス)JR 神戸駅からルバーランド方面徒歩3分

(※) 悪天候その他やむを得ない事由により、講座開催が中止または延期となる場合がございます。その際はホームページにてお知らせいたします。

