「男は泣くな」はもう古い！

イケメン男子

はじめませんか

男だって

泣いていいんです！！

仕事や家庭で日々ストレスを抱えている男性のみなさん！
今流行りの“**涙活**”をとおしてストレス解消をしませんか。
るいかつ

泣くことは笑うことや睡眠よりも
ストレス解消につながります。
それなのに涙を我慢するのはもったいないですよ！

同じような想いを抱えた男性たちと
一緒に泣いてみませんか？

参加無料

？ 涙活とは・・・

映画鑑賞や詩の朗読を聞く、などとおして
能動的に涙を流すストレス解消法のこと。
涙活をおこなうとリラックスや安静を促す副交感神経が
優位になることが解明されている

平成 29 年

2月25日 土
17:00 ~ 19:00

対象

40歳代～50歳代を
中心とした男性

定員

30名

要事前申込(先着順・電話、Fax、郵送、HP、E-mail、窓口で受付)

託児

対象：1歳6か月～小学3年生
料金：500円/1人 おやつ代含む
託児申込締切：2月11日(土)

会場

三重県男女共同参画センター「フレンテみえ」
2階セミナー室A

■お申込み・お問合せ：三重県男女共同参画センター「フレンテみえ」
〒514-0061 三重県津市一身田上津部田 1234 番地 TEL 059-233-1130
主催/公益財団法人 三重県文化振興事業団(三重県男女共同参画センター「フレンテみえ」)