

男性のためのストレスマネジメント講座

しなやかな男のススメ

俺だっているいろいろ我慢してるんだよ…



仕事のこと、家庭のこと…

特に男性はストレスをより抱え込みやすく、うまく発散できない傾向にあると言われています。あなたは言いたいことにフタをしてしまったりつらいことがあってもいつも我慢してしまってストレスを抱え込んでいませんか。この講座では、日々のストレスとの付き合い方について、身体を使ったミニワークやマインドフルネス体験などを通して学び、考えます。

▶▶ 講座の詳細内容は裏面へ！

日時

令和元年 **10**月 **5**日(土)  
13:00~17:00 (12:30受付開始)

会場

三重県文化会館2階 中会議室 ほか

対象

テーマに関心のある  
20~50代の男性

定員

30名 (先着順 定員に達し次第締切)

参加方法

**事前申込が必要です** (参加費無料)  
HP・E-mail・電話・郵送・FAX・申込書のご持参にてお申込みください。

託児

**あり** (事前申込が必要です)  
対象年齢：1歳6か月~小学3年生程度  
託児料金：お子さま1人につき500円  
※申込締切 9月21日(土) 必着