

しなやかな男のススメ

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。「自分はストレスに耐えられないような弱い人間じゃない」と我慢したり、言いたいことにフタをしてしまったりしてストレスを抱え込んでいませんか？そんな自分を追い込むような考え方をちょっと手放してみても「しなやかに生きる」ことができれば、もっと人生は豊かに、生きやすいものになるのかもしれない。

何かと抱え込みがちな男性が、ストレスとどう向き合い、しなやかに生きていくのかを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んでいただく講座です。日々のストレスとの付き合い方について、一緒に学び、考えてみませんか。

●講師

レクチャー：吉岡 俊介 さん (シニア産業カウンセラー/キャリアコンサルタント)
 マインドフルネス体験
 ナビゲーター：山舗 恭子 さん (マインドフルネス・プラクティス実践者)

●講座スケジュール

※スケジュールは変更になる場合がございます

12:30~13:00 受付

13:00~15:00 レクチャー

現代社会において、男性が抱える悩みの根底には何があるのか？
 また、そんな悩みから生まれるストレスとどう向き合っていくのかをミニワークや参加者同士の交流などを交えながら学び、考えます。

15:00~15:15 休憩・会場移動

15:15~17:00 マインドフルネス体験

近年企業の研修にも取り入れられるなど、注目を浴びているマインドフルネス。仕事や組織の人間関係などから少し離れ、「今、ここ」を感じる体験をします。

●服装について

当日は動きやすい服装でお越しください。

●開催情報

会場へのアクセス

- 鉄道/近鉄名古屋線津駅下車 JR 紀勢本線津駅下車 伊勢鉄道津駅下車
- バス/三重交通路線バスで津駅西口から約5分
- 徒歩/津駅西口から約25分
- タクシー/津駅西口から約5分
- 自家用車/伊勢自動車道 芸濃インターから約15分 伊勢自動車道 津インターから約10分 ※駐車場は約1400台(無料)



*駐車場の混雑が予想されます
 なるべく公共交通機関をご利用ください

講座名称	フレンテみえ男性講座 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
日時	令和元年10月5日(土) 13:00~17:00 (受付開始 12:30)
会場	三重県総合文化センター内 三重県文化会館2階 中会議室 (ほか(三重県津市一身田上津部田1234番地))
託児	対象: 1歳6か月~小学3年生程度 料金: お子さま1人につき500円 ※要事前申込 9月21日(土) 必着
その他	参加費無料・要事前申込(先着順) 当日は動きやすい服装でお越しください。

キリトリ

フレンテみえ男性講座

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

電話・FAX・E-mail・郵送・持参・HPにて先着順に受け付けます

参加申込書

センター 記入欄	No.	受付印
	月 日	
	郵 F T 持	

フリガナ お名前	年代	お住まいの市または町	フレンテみえのイベントには
※男性を対象とした講座です	歳代		初参加 ・ 2回目以上
TEL	メールアドレス		

託児希望 あり なし

※「あり」の方は下欄にお子さまのお名前とイベント当日の年齢をご記入ください

お名前	歳	ヶ月
お名前	歳	ヶ月

託児申込締切 9/21 (土)

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」 FAX 059-233-1135
 〒514-0061 三重県津市一身田上津部田1234 TEL059-233-1130 E-mail: frente@center-mie.or.jp

※ご記入いただいた個人情報は、講座に関する連絡のために使用させていただきます。お預かりした個人情報は個人情報保護法に基づき適切に管理いたします。個人情報に関するお問い合わせは公益財団法人三重県文化振興事業団総務部 059-233-1103 までお願いします。