

ワーク・ライフ・バランス

「ストレスをためない」

「生き方・働き方」

職場や地域、家庭など様々な場面でのストレスをためない方法を
一緒に学んでみませんか？



講師 朝日 由香 さん

(株)ティックス シニア産業カウンセラー
キャリア・コンサルティング技能士

参加無料

7月29日(金)

13:30~15:30

◆会場 市民会館4階 大会議室

◆定員 30名(先着順)

◆ 申込み・問合せ 小千谷市市民生活課 生活安全係
TEL 83-3516 FAX 83-4160
E-mail shimin-sa@city.ojya.niigata.jp

小千谷市市民生活課 生活安全係 行

平成28年度新潟県女性財団地域セミナーin小千谷

ワーク・ライフ・バランス「ストレスをためない生き方・働き方」

参加申込書

■FAXによるお申し込み

下記に必要事項をご記入の上、送信してください。

FAX番号：0258-83-4160

住 所 (事業所名)	
参加者氏名	
電 話	

■Eメールによるお申し込み

メール本文に、上記の必要事項をご記入の上、下記アドレスに送信してください。

E-mail アドレス：shimin-sa@city.ojiya.niigata.jp

■7月25日（月）までにお申し込みください。

お問い合わせ先 小千谷市市民生活課 生活安全係
TEL：83-3516 FAX：83-4160
E-mail：shimin-sa@city.ojiya.niigata.jp