

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」



ストレスは、気づかないうちに身体や心を蝕んでいきます。仕事と生活の調和(ワーク・ライフ・バランス)を見直すことによって、ストレスをためない生き方・働き方を学びましょう。

□日時: **10月18日(水)**18:00~19:30

□会場: **魚沼市立小出病院 外来棟2階講堂**

(新潟県魚沼市日渡新田34)

参加無料

あさひ ゆか
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
国家資格キャリアコンサルタント

お申込み・お問合せ

地域医療魚沼学校事務局 (新潟県魚沼市日渡新田 34)

TEL 025-792-1167 FAX 025-793-7358

E-mail: info@uonuma-school.jp

定員: 100名

当日受付もできますが、
事前にお申込みをお願いします。

うおめま元気ポイント対象事業