

# 未来を軽やかに 生きるための セルフマネジメント & 交流会

未婚女性のための

～心と体を整えて、私らしく働く  
ヒントを見つけよう～



「私らしく働きたい」「これからの人生も楽しみたい」

自由で自立した生活を営むためには、こころとからだを健やかに保ち続けることが重要です。ストレスケアなどが好評の講師から、ストレスマネジメントの方法やなんとなく調子が悪い日の体を整えるコツなどを学びます。また、参加者同士での交流を通して、仕事にも生活にも活かせるスキルを持ち帰り、私らしく働くヒントを見つけてみませんか？

セルフケアの方法が知りたい！  
情報交換がしたい！  
ストレスケアのコツが知りたい！  
未来を楽しみたい！



講師

山中 智香さん

(ウィズ・グロー代表  
キャリアコンサルタント・薬剤師)

## プロフィール

神戸薬科大学卒業後、製薬会社等で勤務。組織がチームとして機能するために様々な思考スキルの必要性を感じ、人材育成を支援するウィズ・グローを設立。自身の仕事と子育ての両立の実体験を踏まえ、メーカーや小売業はじめ、インフラ系、教育機関、商工会議所、医療福祉関係など幅広い業界で、女性のワークライフバランスへの対応、女性キャリア支援、メンタルヘルスケアに関する研修等で活躍している。

2026 3/8 13:30~16:00  
(sun)

会場

新潟県女性センター 女性団体交流室 2  
新潟市中央区上所2-2-2 新潟ユニゾンプラザ2階

対象

現在働いている 未婚の女性限定

定員

20人（申込先着順）

参加費

無料

詳細 & お申し込みはこちら





公益財団法人新潟県女性財団

FAX: 025-285-6630

「3月8日開催 セルフマネジメント & 交流会」

参加申込書

フリガナ

氏名

TEL

E-mail

業種

※ご記入いただいた個人情報は、上記の利用目的のみに使用し、第三者に提供することはありません。

## お申し込み方法

### ① 電話・FAXでのお申込み

チラシ裏面の申込用紙に必要事項をご記入のうえ、  
下記番号まで電話またはFAXにてお送りください。

電話：025-285-6610

FAX：025-285-6630



### ② ホームページからのお申込み

下記の当財団ホームページ内、お申込みフォームからもお申込みいただけます。

▶ ホームページはこちらから

<https://npwf.jp>



※定員になり次第、受付を締め切らせていただきますので、お早めにお申込みください。