

平成26年度(公財)新潟県女性財団 地域セミナーinつばめ

ワーク・ライフ・バランス

『今日からできる! ストレス解消のコツ』

講師



(株)ティックス シニア産業カウンセラー



朝日由香 さん

職場や地域、家庭など様々な場面で大きなストレス、小さなストレスを感じている方、ストレスへの上手な対処方法を学んでみませんか?

保育ルーム有

(無料/定員6人)

※生後6ヶ月

～未就学児

事前申込必要

セミナー開催詳細

開催日時: 2014年12月9日(火) 午後1:30~3:30

場所: 燕市吉田産業会館

対象: 市内在住・在勤の男女
50人程度

参加費: 無料

申込期限: 12月1日(月)
※定員になり次第締切り



申込み/問い合わせ

燕市地域振興課
地域振興係

Tel: 0256-77-8361
(直通)

Fax: 0256-92-2112

この講座は
「つばめ元気ががやきポイント事業」
5ポイントメニュー対象事業

主催: (公財)新潟県女性財団/燕市