

“女性のおしごとキャリアアップセミナー”

# 第35回 働く、働きたい私がラクになる 心と体のストレスマネジメント

～コロナ禍の中、今を丁寧に生きる～

これまでにない働き方や生活様式に対応を続ける毎日。女性もたくさんのストレスにさらされています。知らぬ間にたまった疲れや、不安に気づき、自らを丁寧にケアする方法を学びませんか？

日時 **11月19日(金)** 10:00～12:00

場所 **JTAドーム宮古島 会議室**  
(宮古島市平良字下里 2511-35)


求職活動実績  
対象セミナー

講師 **安次富 範子 氏 (ストレスマネジメント・沖縄)**

対象 ◆働いている・  
働きたい女性 (要予約)

その他 ◆受講無料 ◆動きやすい服装  
◆状況によりオンラインセミナー  
(Zoom)になる可能性あり  
◆定員：20名程度



◆無料託児あり 締切11/8(月)  後援：宮古島市

～セミナー参加ご希望の皆様へ～

新型コロナウイルス感染症予防・拡散防止の為、やむを得ずセミナーを中止する場合がございます。予めご了承下さい。  
また、自宅で検温し、発熱・体調不良の方は来所をお控えください。来所の際は「マスク着用」「手洗い」「うがい」  
「手指のアルコール消毒(センター内各所に設置)」のご理解ご協力をよろしくお願いいたします。

<お申込み・お問合せ>

**沖縄県女性就業・労働相談センター**

☎098-863-1788 月～金 9:00～17:00

那覇市泉崎1-20-1 カフーナ旭橋A街区 6階 グッジョブセンターおきなわ内

※駐車料金は有料です。公共交通機関のご利用をおすすめします。



WEBサイト

