

「少しホッとしたいな」 - と感じている女性へ。



女性のための 自分でできる こころのほぐし方

5月23日(火)
18:30-20:30



将来

仕事

家庭

人間関係



何かとストレスの多い世の中。
忙しい毎日の中でも、自分で自分を
リラックスさせる方法をおぼえたら、
心が軽くなりますよ。
「呼吸法」や「イメージ法」などの
リラックス法を実際に体験して、
自分の心をほぐしてみましょう。

お申し込みは、5月12日(金)まで(必着)に
「ほぐし方」と明記の上
お名前・年齢・住所・電話番号を記入して

往復ハガキ(返信面の宛名を記入)は
〒192-0082 八王子市東町 5-6
クリエイトホール 8階
ファックスは 042-644-3910
メールは b050900@city.hachioji.tokyo.jp

男女共同参画センターまで

抽選結果は応募時と同じ方法で、
5月18日(木)までに通知します。

日時：5月23日(火)18:30-20:30
場所：クリエイトホール 8階 (東町 5-6)
男女共同参画センター
定員：15名(女性のみ。抽選)
費用：資料代 100円
託児はありませんのでご注意ください。
問い合わせ：042-648-2230

主催：八王子市 男女共同参画センター