

令和6年度 ひとり親就業支援セミナー

参加
無料

託児
あり
要予約

県内3か所で開催！

出張個別相談会とあわせて受講もできます。

お子さんがいて離婚を考えている方も参加できます。

時間：10:00～12:00

『ツボを使ったストレスケアセミナー』

お仕事・育児で大変な毎日！

簡単にできるセルフケアで、少しでも楽な身体を手に入れてみませんか？

心と身体は繋がっています。身体からのアプローチで心も軽くなります♡

職場での人間関係のストレスを、身体に溜め込まない！

その為にも簡単セルフケアを覚えてみませんか？

ツボは人それぞれ場所が違います。あなたのツボはここですよ！と、体験して頂きたい。

そして是非覚えて頂いて、お子さんやご家族にもやって頂きたいです。

楽しいスキンシップができることでしょう！

今回のツボ

首肩こり、頭痛
目の疲れ
嫌な気持ち



【講師】

一般社団法人ストレスケアサポートウェル理事
鍼灸師 あん摩マッサージ指圧師
精神保健福祉士
かず治療院 亀田直美 先生



東部会場

11/3 日

沼津労政会館
2階第3会議室
(沼津市高島本町1-3)

中部会場

12/8 日

県総合社会福祉会館
1階103会議室
(静岡市葵区駿府町1-70)

西部会場

10/27 日

浜松市子育て情報センター
3階研修室
(浜松市中央区中央3-4-18)

定員

各15人程度

申し込み

電話にて(先着順)空きがあれば当日も受け付けます。

お申し込み・お問い合わせ

状況により、中止や変更となる場合があります。

静岡県・静岡市・浜松市委託事業

ひとり親サポートセンター

TEL 054(254)1191

受付時間 平日 9:00～17:00

URL <http://www.shizuboshi.jp>

個別相談会の情報も
あります↓

