

今の私を大切にする!

こころのお手入れ講座

参加
無料

R8/1/22 (木) 18:30 ▶ 20:00

【会場】アオッサ6階 研修室607 (福井市手寄1-4-1)



仕事や日々の生活で、気づかないうちに心は疲れを溜め込んでいます。体が休息を必要とするように、心にも「**お手入れ**」が必要です。この機会に、心の健康のプロから、毎日の生活に取り入れられる「**心のセルフケア**」の方法を学んでみませんか。

- ✓ **[内容]**
 - ・女性のストレスについて
 - ・ストレスはなぜよくない?
 - ・自分のストレスに気付くには
 - ・ストレスに対するセルフケア実践
- ✓ **[対象]**
働く女性 (福井市内在住または在勤の方)
- ✓ **[定員]**
30人 (申込多数の場合抽選)
- ✓ **[申込]**
下のQRコードから **R8/1/13 (火)** まで

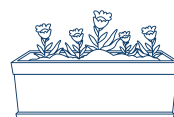
講師 精神科認定看護師
白藤 真理 氏



精神科認定看護師として働きながら金沢医科大学看護学研究科を修了。長年にわたり精神科訪問看護に携わる。2025年に「あーる訪問看護ステーション」を開業する。現在は、訪問看護を通じて心身の健康を支えるとともに、医療関係者向けの研修にも活躍中。

この講座は、日本精神科看護協会(にっせいかん)の「こころの健康出前講座」制度を利用しています。

お申込みは
こちら ▶



お申込み・お問合せ

福井市男女共同参画センター

☎ 0776-20-1537

✉ josei@city.fukui.lg.jp

受付時間: 9:00~18:00 休所日: 日曜・祝日(振替休日を含む)・12/29~1/3

