

いまいまと輝く女性のためのメンタルヘルス

～仕事を持つママさんが毎日ステキな笑顔で過ごすために～



なかおか ちかこ
講師：中岡 千香子 氏
(小春日和 主宰)

産前産後休暇や育児休暇など、女性がキャリアを活かして活躍し続けられる制度を整備した企業が増えています。

それらの制度を利用して職場復帰する前後の時期は、家庭や職場のはざ間で悩むこともしばしばあると思います。

そのような時でも
笑顔で過ごすための
コツをお話します。



●講師紹介

看護学校卒業後、北見市、別海町、帯広市の病院で看護師として26年間勤務。
帯広第一病院で、看護部長を6年間務めたのち、2011年に退職。

同年、EMAメンタルトレーナー資格を取得したのち、心と体の元気をサポートする「小春日和」を設立。

個人や団体のメンタルサポート、子育て中のママさんを対象とするセミナーや、メンタルコンディショニングセミナーを開催しているほか、帯広市・中標津町においてメンタルトレーナー養成講座を主催。

*とき 平成29年11月21日(火)
18:00～19:30

*ところ とかちプラザ4階 講習室402

*参加費 無料(定員40名)

*申込締切 11月20日(月) *未就学児の託児申込は11月13日(月)まで

<問い合わせ・申込み>

帯広市男女共同参画推進課

帯広市西5条南7丁目1

TEL: 0155-65-4134

FAX: 0155-23-0171

E-mail: danjyo@city.obihiro.hokkaido.jp

申込先 帯広市 男女共同参画推進課 宛

FAX 0155-23-0171

帯広市社会参画支援講座

「いきいきと輝く女性のためのメンタルヘルス

～仕事を持つママさんが毎日ステキな笑顔で過ごすために～」

平成29年11月21日（火）実施

＜参加申込書＞

参加者氏名		電話番号	
参加者氏名		電話番号	

＜託児希望＞

子どもの名前 (よみがな)・年齢	(歳 ヶ月)
	(歳 ヶ月)

※ 申込みに際して得た個人情報につきましては、今回の講座に関する事務処理以外には利用しません。