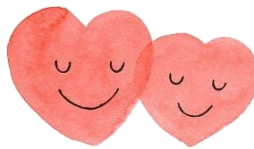


# 女性のための セルフケアセミナー



参加  
無料

～不確実な時代における女性のストレス解消術～

令和6年11月16日(土)

13:00～15:30

「不確実な時代は  
ストレスとのたたかい」  
ご自身のストレスとうまく付き合  
い、しっかり管理するには？  
明日をより幸せに生きるための  
ヒントを学ぶことができます。  
お気軽にご参加ください！

会場

名取市文化会館 会議室

(名取市増田柳田520)

定員

30名

申込

11月8日(金) 締切

\*申込方法は裏面をご確認ください。



自分の性格に  
寄り添った、  
ストレスへの  
対処法とは？

未来志向で  
ポジティブな  
学びがあります！

講師

内容



ファミリー・ウェルビーイング・ラボ  
代表、100年時代講演家  
(日本エニアグラム学会ファシリテーター)

安島 和仁 氏

平成8年宮城県丸森町役場入庁。町長部局及び教育  
委員会部局に22年間勤務。平成30年に中途退職後、  
研修講師として活動。国や地方自治体、病院、介護  
施設等の研修で対人関係を良好にするためのヒントや  
ビジネスパーソンとしてのあり方を伝えてきた。  
令和5年から社会起業家として複業経営。

♡女性が抱えるストレス要因について、時代の  
推移とともにわかりやすく解説します。

♡今トレンドになっているストレスへの対処法  
を体感できます。

◇個人の性格タイプ(エニアグラム)をもとに  
ご自身がストレスの状態にある時に、どのよ  
うな行動が出るかを知るワークショップ

お問合せ先：認定特定非営利活動法人仙台傾聴の会 070-2025-8200(担当:村上)

## 参加申込書

申込締切 2024年11月8日（金）まで

下記の申込欄に必要事項を記入の上、お電話又はFAX、E-mailにてお申込ください。



070-2025-8200

TEL



moriyama-e@r.tulip.sannet.ne.jp

E-mail



022-343-9705

FAX

※二次元コード読み取りでアドレスを取得します。  
件名に「申込」、本文に「氏名、電話、メール  
アドレス」を入力してお申込みください。



氏名	ふりがな
電話番号	
Eメール	
その他	*講師への質問やメッセージなど、ご自由に記入ください。

※ご記入いただいた個人情報は、研修会開催の目的のみに使用いたします。

## 会場案内

## 会場名

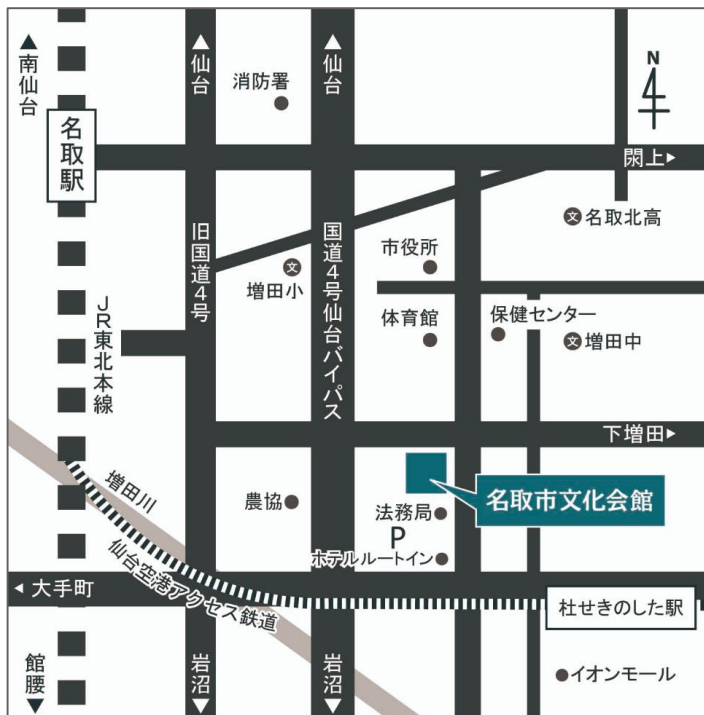
名取市文化会館

## 住所

宮城県名取市増田字柳田520

## アクセス

- 仙台空港アクセス線杜せきのした駅より徒歩8分
- JR名取駅より徒歩17分
- 名取市乗合バス「なとりん号」



(名取市文化会館公式ホームページから)



事業受託者：認定NPO法人仙台傾聴の会  
〒981-12132 名取市大手町5丁目6-1 名取市市民活動支援センター内  
電話番号 070-2025-8200 (担当：村上)