



# 頑張り屋さんのための セルフハグのすすめ

## ～ストレスと付き合うヒント～



**8 / 7 (木)**  
10:30～12:00

「自分だけが頑張っている気がする」  
「頑張らないといけないと思っている」  
「本当は手伝ってほしい」  
と感じているあなたへ。  
自分のこと褒めていますか？

一人でストレスと向き合うのは億劫なことです、  
同じ悩みをもつ人と一緒に、自分らしいストレスと  
の付き合い方を見つけてみましょう♪



**会場** 市民交流ひろば 会議室2

**対象** テーマに関心のある方

**定員** 20名 (先着順・要申込)

**託児** あり (無料・要申込・定員あり)

**専門員** 加古川市男女共同参画推進専門員  
岡田 実希

**参加費** 無料



○指定駐車場をご利用の方は、2時間無料券をお渡ししますので、駐車券をご持参ください。  
<指定駐車場> ①加古川駅前立体駐車場  
②オーエムパーキング ③平成パーキング  
④OKパーキング ⑤大村第一駐車場  
○駐輪場は★加古川駅南自転車駐輪場(2時間以内は無料)をご利用ください。

**主催・問合せ・申込み**

電話またはかがわオンライン申請システム (キーワード「講座」で検索)よりお申し込みください。

**加古川市男女共同参画センター**

〒675-0065 加古川市加古川町篠原町 21-8 カピル 21ビル 5階

**【電話】079-424-7172**

**【受付時間】月～金曜日 9時00分～17時30分**

※祝日、年末年始、施設保守点検日を除く



かがわオンライン  
申請システム

