

参加費  
無料

# 女性の健康支援講座

更年期など女性ホルモンの変化による様々なストレスとの上手な付き合い方や働くことにより生じるストレスの対処法などを学び、心も体も健やかにイキイキとした日々を送りましょう♪

## ～ 働く女性の ストレス対処法 ～



令和4年9月4日(日) 午前10時～正午



**【講師】 猿渡 めぐみさん** (臨床心理士・公認心理師)  
プロフィール: 特定非営利活動法人神奈川県メンタルヘルスサポート協会に所属。現在、法人相談室「さがみはらカウンセリングルーム」にてカウンセリングを実施しているほか、医療・教育・産業等各分野に幅広い経験を持ち、生涯にわたる心身の健康の維持・増進のための活動や心理ケアに尽力されている。

**【会場】 サン・エールさがみはら 第1会議室**

**【定員】 20人** (定数を超えた場合は抽選)

※サンエールさがみはらとあじさいメイツ各 10 人

**【対象】 興味・関心のある女性**

※マスクを着用してご参加ください: ソーシャルディスタンスを確保して実施します

**申込方法(お問合せ)** 8/18(木)までに、

官製はがき、FAX、Eメール、ホームページお問合せフォームに

① 「女性の健康支援講座～働く女性のストレス対処法～」 ② 〒 住所  
③ 氏名(ふりがな) ④ 年齢 ⑤ 電話番号

※①～⑤を明記し下記(サン・エールさがみはら)まで

〒252-0131 相模原市緑区西橋本 5-4-20 サン・エールさがみはら

TEL: 042-775-5665 FAX: 042-775-5515

Eメール: [sun-yell@ajisaimetsu.or.jp](mailto:sun-yell@ajisaimetsu.or.jp) <https://sunyell-sagamihara.jp>

主催: 相模原市(相模原市総合就職支援センター) 共催: サン・エールさがみはら&あじさいメイツ