

—「ときわプラザ」は男女共同参画の総合的な推進拠点です—

男性のための

受講無料

こころの元気UP!講座

令和5年10月8日(日)
13時30分～15時30分
ときわプラザ学習室
(アスティとくしま2階)

ストレスとの上手なつきあい方

- ・ストレスマネジメントの基礎知識
- ・具体的な対処法について
- ・人間関係をよくするコミュニケーションとは

講師: 太田順久 さん

臨床心理士・公認心理師
医療法人栄寿会天満病院
子どもリハビリテーション部

対象: 男性

定員: 30名程度

申込方法: 電話、FAX、
E-mail のいずれか



無料託児あります(申込制) 088-655-4638

対象: 1歳から就学前までのお子さま



10月8日 「男性のためのこころの元気UP!講座」参加申込票・ファクシミリ送信票

お名前(ふりがな)	
連絡先電話番号	
託児	希望なし・希望あり(お子さまのお名前)

◆申込み・問合せ ときわプラザ

(徳島県立男女共同参画総合支援センター) 《開館時間 10:00～18:00》

休館日: 火曜日(祝日の場合は開館、翌日が休み) 年末年始

徳島市山城町東浜傍示1-1(アスティとくしま2階)

電話: 088-655-3911

FAX: 088-626-6189

E-mail: flairtokushima@mf.pikara.ne.jp

URL: <https://www.pref.tokushima.lg.jp/flair>

ときわプラザ情報



令和5年度フレアキャンパス講座

当講座は、県立総合大学校「まなびーあ徳島」男女共同参画学部の主催講座です。