



はたらくワタシの週末処方箋

職場の人間関係や家族関係に恋愛問題…

なかなかストレスは避けて通れない毎日。

ストレスを抱えないようにすることが、もはやストレス！？

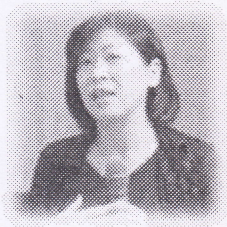
避けて通れないならうまく付き合うしかない！

また来週頑張れるように、週末セルフケアでワタシ自身に
最上級のご褒美を♪

第1回目 7月12日(日) 午後2時～4時 「ワタシを労わるストレスケア」

◆講師 井山 里美さん

(NPO法人 女性と子どものエンパワメント関西事務局長)



大学卒業後、学校法人園田学園女子大学英文学
研究室の助手として勤務。
同大学を退職後、高校講師、学習塾講師等を経て、
1995年よりCAPスペシャリストとして活動を開始する。
現在は教職員・企業向け研修や各種講演会を手掛けている。

ストレスとうまく
付き合い、
オフタイムは
ワタシ最優先♪



第2回目 7月19日(日) 午後2時～4時 「ワタシのためのリラックスタイム」

◆講師 山田 希さん

(パリの花が学べるフลาวースクール&紅茶教室『Agre'able』主宰)



紅茶の茶葉の
選び方や淹れ方
ひとつでほっこり
タイムの演出を。



大学卒業後、パリフラワーアレンジメント短期留学を
きっかけに2008年より愛媛にて教室を開講。
好きで学んでいた紅茶も教室メニューに取り入れ、
パリスタイルの花が学べるフラワーアレンジメント&
紅茶教室 Agre'able (アグレアブル) を主宰。
2017年より大阪に拠点を移し、大阪・中崎町サロンにて
レッスンを行っている。

対 象 関心があり2回とも参加できる女性

定 員 12名

参加費 500円(紅茶、茶菓子代・第2回目のみ)

保 育 6名(2歳～就学前児童、傷害保険料100円)

※7月4日(土)申込締切

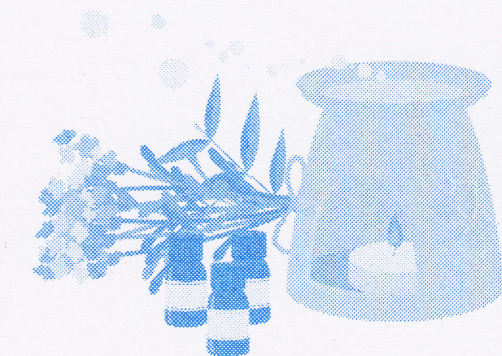
申 込 直接または電話・FAX・メールで男女共同参画センターまで
(講座名、〒住所、氏名、電話番号、保育の有無を記入
保育有の場合は子の名前、性別、生年月日、アレルギー
の有無)

TEL: 072-441-2535(月曜・祝日を除く9時～17時)

FAX: 072-441-2536

メール: danjoc@city.kishiwada.osaka.jp

場 所 岸和田市立男女共同参画センター(岸和田市加守町4丁目6-18)



◆主催◆ 岸和田市立男女共同参画センター