

山口市男女共同参画センター
働く「きっかけ」応援セミナー

オンライン
でも
参加可能

託児
無料

参加
無料

私らしく働くための

カラダとココロの セルフケア術

2025
6 / 21 土
10:00 - 12:00

山口市男女共同参画センターゆめぽぽら
山口市中央二丁目5-1（山口市民会館事務所2階）

※オンライン（ZOOM）での参加も可能です

定員：会場30名・オンライン20名 ※先着順、山口市在住の方優先

最近、体力や気力が落ちてきて働くことや働き続けることに不安を感じていませんか？
年齢と共にカラダとココロが変化していくことは当然の事です。

これからも自分らしく働き、心地よく過ごすためのセルフケア術を学びましょう。

講師：山井裕子さん 助産院ぽわんと代表/保健師/助産師/看護師

保健師・助産師として、これまで6万人以上の女性の相談・ケアに携わってきました。「仕事や家庭に追われ、自分を後回しにしがちな女性が、心と体に向き合い、大切にセルフケアしながら過ごせるようサポートしたい」そんな想いで活動しています。頑張りすぎず、自分らしく心地よく生きるためのセルフケアを一緒に見つけていきましょう。

※会場参加での駐車は近隣の有料駐車場をご利用ください

※会場参加での託児・要約筆記を受け付けております

（託児：無料/定員5名/要申込6月13日(金)まで 要約筆記：無料/要申込6月6日(金)まで）

WEBフォームまたはお電話にてお申込みください ☎090-3580-7950

【主催】山口市

【運営】任意団体kikkake(きっかけ)



WEBフォーム

任意団体kikkakeは学びを通じて仲間、生きがい、報酬など新しい価値の”きっかけ”を応援している山口市内の団体です。