

参加無料

12/15 (金)

10:00~12:00

求職活動実績対象

後援：石垣市



# 女性ホルモンと上手につきあう こころ・カラダのセルフケア

自分を大切にすることは、自分のこころと身体をよく知ることから始まります。

女性ホルモンがこころと身体に及ぼす影響とその予防・対策を知ること、さまざまな変化の波と上手に付き合っていくことができます。正しい知識と自分で出来るセルフケアで、自分らしく働き続けられるためのヒントをお伝えします♪

会場 🌸 大濱信泉記念館 多目的ホール  
(石垣市登野城2-70)

対象 🌸 仕事をしている女性 & 仕事をしたい女性

定員 🌸 20名 無料託児有12/1(金)受付締切

講師：千葉千尋氏



保健師・看護師  
ヨガインストラクター

お問い合わせ・お申込み

📍 沖縄県商工労働部労働政策課委託業務 令和5年度 働く女性応援事業

## 沖縄県女性就業・労働相談センター

☎ 098-863-1788 (月)~(金) 9:00~17:00

那覇市泉崎1-20-1 カフーナ旭橋A街区6F グッジョブセンターおきなわ内

いいね！フォロー  
お願いします♪



ホームページ

