

働く私の

参加無料
オンライン開催



ストレスケア セルフハンドマッサージ体験

セルフハンドマッサージの方法を知り、日頃のストレスを解消しながら
自分自身を見つめ直し、一緒に心身のケアを学びませんか？



9月23日(木)祝
10:00~12:00

講師

鶴貝 真由美 さん

(日本メイクアップ技術検定協会認定指導講師、
心理相談員)

●主催：大田区立男女平等推進センター「エセナおおた」

- 対象者：区内在住・在勤で就労中の女性
- 定員：20名
- 参加費：無料
- 申込み締切：9月16日(木)必着

2021年





鶴貝 真由美さん

タカラエステティック学院講師、日本メイクアップ技術検定協会認定指導講師、メイクセラピスト・日本エステティック協会認定指導講師・健康管理士。

産業カウンセラー、2級キャリア・コンサルタント技能士、心理相談員、精神保健福祉士、公認心理士 NPO 法人 女性のスペース「結」理事、女性の心と美容と健康についての研究者。

長年培った女性のメンタルヘルス、健康、美容についてのノウハウを生かして、女性の心身にわたる相談（都内自治体相談員）、厚労省こころの健康相談相談員、講演等で活躍中

「それはあなたが望んだことですか」（共著、三一書房、2020）



◆申し込み方法◆

WEB または FAX で①から⑤の項目を記入し、お申込みください。

- ①「ストレスケア講座」 ②住所
- ③名前（ふりがな） ④年齢 ⑤電話番号



* 個人情報は適切に管理し、講座目的以外では使用いたしません。

* 申込み後には必ずこちらから返信をします。申込み後3日を過ぎても返信のない場合は、メールが届いていない可能性がありますので、必ず電話でお問い合わせください。

◆応募締め切り◆

2021年9月16日(木)

◆申込み先・問合せ先・会場◆

大田区立男女平等推進センター
「エセナおおた」

大田区大森北 4-16-4

HP: <https://escenaota.jp/>

☎: 03-3766-4586

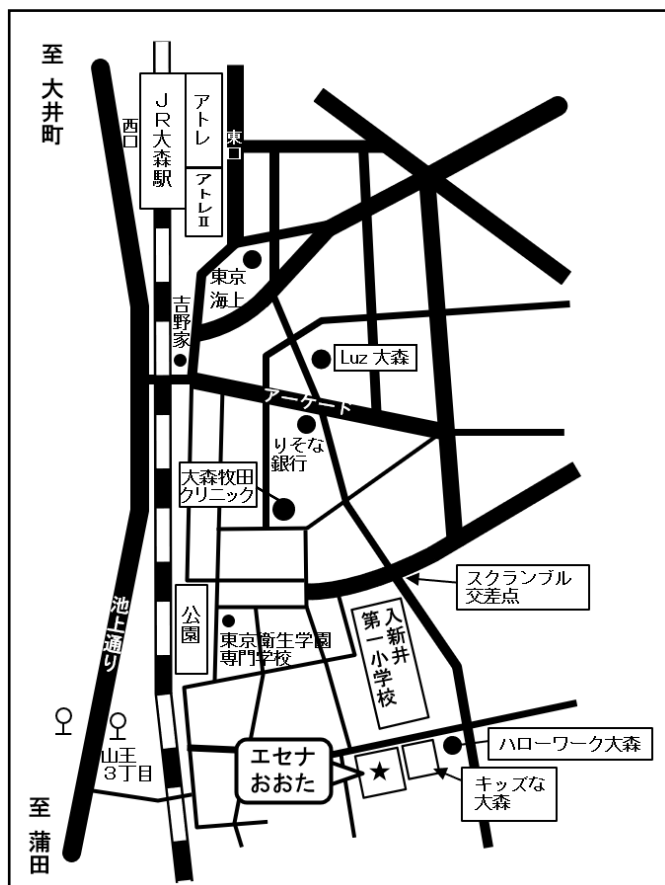
FAX: 03-5764-0604



ホームページ



Twitter



JR 京浜東北線 大森駅より徒歩 8 分
駐車場はありません。

【新型コロナウイルス感染対策】
新型コロナウイルス感染防止へのご協力をお願いいたします。

- 平常時の定員の半数で開催します。
- 会場内では換気システムを稼働いたします。
- 事前に申し込まれた方のみ、ご参加いただけます（当日参加はできません）。
- 体調不良の方は参加をお控えください。
- 入館時にはマスク着用、「健康チェックリスト」を提出してください。また、玄関ロビーにて検温とアルコール消毒をお済ませのうえ、会場へお越しください。



SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS



「エセナおおた」は持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています。