

参加
無料

10代・20代女子のための

ちょっと生きやすくなるカフェ

心がラクになるストレスケア

2025.8.30(土)

13:30~15:30



■ 申込・問合せ エル・ソーラ仙台 管理事業課 TEL : 022-268-8044

■ 主催 (公財)せんだい男女共同参画財団

空気を読み過ぎて疲れる

人と比べて
落ちこんでしまう

自分を大切にしているって？

いつの間にか溜まってしまいう心の疲れやストレス。早めに気づいて、自分自身をいたわる方法を伝えます。参加者同士のおしゃべりの時間もあります。

- 会場 エル・ソーラ仙台 研修室
(仙台駅前・アエル28階)
- 講師 大関美香子さん
(臨床心理士、公認心理師)
- 対象 16歳から29歳の女性・20名
(お子さんのいない方)

受付開始 7/7

詳細・申込は
こちらから

