

メンタル不調さんの 働き方、休み方、復帰の仕方

「ああ、ちょっと、もう無理かも…。」
そんなメンタル不調を感じた時、あなたならどうしますか？
会社の制度や医療機関のほかにも、さまざまな支援制度、社会資源があります。
社会支援制度を利用した働き方、休み方、復帰の仕方を学びます。

2023年

1月21日(土) 仕事とメンタル不調 キホンのキ

1月28日(土) 知ろう！活かそう！社会支援制度

14:00～16:00 ※1回のみ参加もOK

参加費無料
無料託児有

講師 西山 佐栄子 精神保健福祉士・社会福祉士
産業カウンセラー・公認心理師

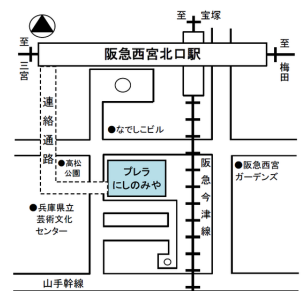
会場 西宮市男女共同参画センター ウェーブ 411学習室
西宮市高松町4-8 プレラにしのみや4F

対象 テーマに関心がある方
定員 20人(要申込・先着順)
託児 あり 10人(1歳～就学前・無料・要申込・先着順)
申込み 講座1月20日(金) 託児1月13日(金)までに
申込みフォーム、電話、
ウェブ窓口(月～土9:00～17:15)にて
お申込みください。

①講座名 ②名前(ひらがな) ③電話番号 ④年代
⑤託児を希望される方は、お子さんの名前(ひらがな)
年齢をお知らせください。⑥参加回

申込先 西宮市男女共同参画センター ウェーブ
TEL 0798-64-9495
e-mail vo_jyosei@nishi.or.jp

問合せ先 千葉 征慶 TEL 090-8126-7380 e-mail HCH02703@nifty.ne.jp



阪急西宮北口駅 南改札口から約200m
西宮市男女共同参画センターウェーブは
プレラにしのみや 4階です



申込みフォーム

主催 プレラかたるべ・西宮市

市民企画講座とは、男女共同参画社会の形成促進のため、市民が企画・実施・運営する講座です。