

誰もが少なからず抱えている「ストレス」…  
その「ストレス」を解消できるヒントを学び、  
日常を過ごしやすくしてみませんか？

無料  
託児付き

# イライラに効く！

# プチリセット方法

講師

Present Time 代表・アンガーマネジメントファシリテーター

塩野 貴美 さん

日時

6月12日（火）  
10:00～12:00



対象

山形市・上山市・天童市・  
中山町・山辺町在住、  
山形市在勤・在学の方  
先着 30名

託児

\*無料\*要予約\*先着順  
\*1歳以上未就学児  
申込み〆切6月2日（土）  
山形市外の方は要相談

会場

山形市男女共同参画センター 5F 視聴覚室  
（山形市城西町2-2-22）

申込み・問合せ

山形市男女共同参画センター「ファーラ」

☎023-645-8077（祝日を除く9:00～17:00）

ファーラは山形市が運営している公的施設です。広報やまがたや山形市ホームページに各種事業を  
随時掲載しています。また、個人情報は適切に管理し、当該事業の業務以外には使用しません。