

ストレスに強い自分をつくる レジリエンス講座

困難に直面したとき

なかなか乗り越えられない人と
すぐに乗り越えられる人の
違いは何でしょう

「しなやかな心」をつくるための基礎が学べます

7/25(土) 14:00-16:00

まちなかキャンパス長岡
3階301会議室

参加費 無料 ※駐車場は有料となります
定員 20名 ※先着順、要申込
お申込 TEL 39-2746 またはこちら→
講師 白井 一美さん
ウィルながおか学習・研修委員
キャリアコンサルタント
産業カウンセラー
(公財)日本女性学習財団キャリア支援デザイナー

お気軽に
お越しください



お飲み物持ち込みOK

主催 ウィルながおか学習・研修委員会/長岡市

お問合せ 長岡市男女平等推進センターウィルながおか
TEL(0258)39-2746/E-mail:will@city.nagaoka.lg.jp