

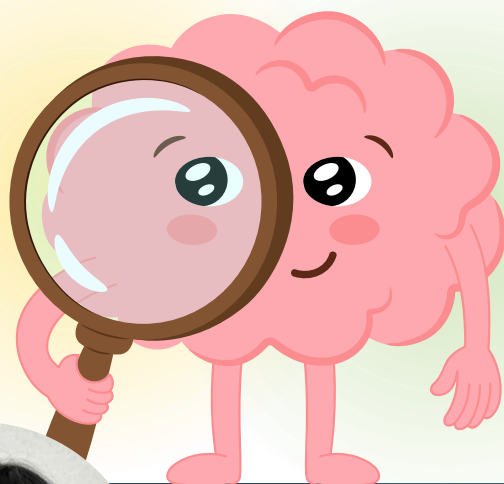
令和8年度品川区ジェンダー平等推進講座

ワーク・ライフ・バランス講座

休養学入門

疲れがなかなか取れないのはなぜ?...休み方にもコツがあるんです。

本講座では、よりよいワーク・ライフ・バランスを実現するために、心と体を整える休養の考え方や実践方法を学びます。仕事もプライベートも自分らしく充実させるヒントを見つけてみませんか。



参加費
無料

後日視聴
可能

この講座で学べること

- ✓ 疲労回復の仕組みがわかる
- ✓ 自分に合う「休み方」のコツ
- ✓ 睡眠だけではない休養法



一般社団法人日本リカバリー協会 認定休養士

講師： まなべ あいこ
真鍋 愛子 さん

休養士2級

ドイツ§20Z P P 予防医療認定コース認定休養インストラクター

お申込み・お問合せ

9/25 (金) 18:30~20:30
(開場18:00)

会場：品川区ジェンダー平等推進センター
会議室（きゅりあん3階）

申込：9月1日(火)より申込開始

定員：会場先着20名 オンライン100名

(アーカイブ配信あり)

お電話またはWEBからお申込みいただけます (詳細裏面)

☎ 03-6453-7808



令和8年度品川区ジェンダー平等推進講座

ワーク・ライフ・バランス講座 休養学入門

日時： 9月25日（金）18:30～20:30（開場18:00）
講師： 真鍋 愛子さん（一般社団法人日本リカバリー協会 認定休養士）
会場： 品川区ジェンダー平等推進センター会議室（きゅりあん3階）
定員： 先着120人（会場20名＋オンライン100名）
区内在住・在勤・在学の方優先
託児： 対象は1歳～未就学児（先着5人）

申込・問合せ

9月1日（火）より申込開始

申込フォームにて申し込みできます。9月24日（木）17時まで
申込フォームは右の二次元コードから➡

申込フォーム



託児利用申込 9月10日（木）17時まで

会場参加の方は電話でも申し込みできます。（オンライン参加は申込フォームによる申込みのみ可）

街活性室株式会社 ☎03-6453-7808 9時～17時 土日祝除く

* 品川区は、講座の実施を街活性室株式会社に委託しており、お申込みは委託事業者にて受け付けております。
お申し込み時に収集した個人情報については、本事業の目的以外には使用しません。

講座会場アクセス

品川区ジェンダー平等推進センター 会議室
（品川区東大井5-18-1 きゅりあん3階）



大井町駅（JR、東急大井町線、りんかい線）下車 徒歩2分

品川区ジェンダー平等推進センター
（人権・ジェンダー平等推進課）

品川区東大井5-18-1（きゅりあん3階）

電話：03-5479-4104

FAX：03-5479-4111

品川区ジェンダー平等推進センター 検索

