

令和7年度男女共同参画セミナー（第1部/月間セミナー）

受講無料

1分からできる！ 不安に負けない 自分をつくる マインドフルネス

『やることに追われてばかり…』『最近なんだか集中できない』

『将来のことを考えると不安になる…』

それ、脳がお疲れモードかも…。

そんな時に試して欲しいのが **マインドフルネス**。

「今この瞬間」に意識を向けるだけのシンプルで
やさしい習慣です。脳を休めて、ストレス耐性・集中力・
幸福感まで高めるとい研究結果も！

「見る・聞く・触れる」など、今日からできるミニ実践、試
してみませんか？きっと心がふっと軽くなるはずです。

美冬キャリア 代表

ふりはた みふゆ

講師

降幡 美冬 さん

国家資格キャリアコンサルタント
統計心理学 i-colorカウンセラー
北海道男女平等参画審議会委員



協力

ちとせ男女共同参画推進スタッフ

ちとせ男女共同参画推進ねっと

先着順
50名

託児若干名
(6/13までに 要電話申込)

日時

6.20 金

18:30～20:30

場所

総合福祉センター
4階402号室

千歳市東雲町2（市役所横）

飲み物をご持参ください

昨年11月のセミナーで
大人気!!降幡講師です！

令和6年度男女共同参画再チャレンジ支援セミナー 受講無料
統計心理学で自信アップ！
就職・転職・人間関係にも効く！
～自分の「強み」を知っていますか～

日時

11.15 金

18:30～

20:30

場所

総合福祉センター
4階402号室
千歳市東雲町2（市役所横）

講師

美冬キャリア 代表
ふりはた みふゆ
降幡 美冬 さん

国家資格キャリアコンサルタント
統計心理学 i-colorカウンセラー
北海道男女平等参画審議会委員



協力

ちとせ男女共同参画推進スタッフ

先着順
50名

託児5名まで
(11/12までに
要電話申込)

お申し込みは6/18(水)までに

下記お問い合わせ先へまたは右の二次元コードから



お問い合わせ

千歳市市民環境部市民生活課男女共同参画推進係
電話 0123(24)0551 FAX 0123(27)3743

MAIL shiminseikatsu@city.chitose.lg.jp
Web <https://www.harp.lg.jp/13rsde7j>