登米市

心も体も、仕事も家庭も。

ワークライフバランス セミナー

自分らしく
働き続けられる
環境づくりを
目指して



こころの健康を保つことは
仕事と生活を充実させるための第一歩です。
本セミナーでは、そのために実践できるヒントを
セルフケア・ラインケアの視点からお伝えし、
ワークライフバランスの大切さを
改めて考えます。

メンタルヘルスの向上　人材の定着　生産性の向上　企業の持続的成長

日 時

令和8年11月10日(火) 13:30～15:30

会 場

登米市役所 南方庁舎 大会議室

対 象

市内にお勤めの方

申 込

11月4日(水) までに
下記の方法でお申込ください。

FAX　0220-58-3345

または　申込フォーム
URL: https://logoform.jp/f/4KuPQ

講師紹介

「心と仕事を整えるメンタルヘルス」
～無理なく働き続けるための
セルフケアとラインケア～

笹崎　久美子　氏



仙台市在住。
自営業、営業販売、製造業マネージャー
コールセンター統括SVなどを経て、
2008年より現職。
コーチング技術、職場コミュニケーション
タイプ別コミュニケーション、ハラスメント
防止、メンタルヘルスなどの研修講師を
東北各地で数多く務める。

主な内容

- メンタルヘルスの基本・重要性
- 不調かな？と思ったら
- 周囲の不調に気づいたら

心の健康が、
いい仕事をつくる。



ご参加
お待ちしております！

お問い合わせ　登米市　市民生活部市民生活課　市民総務係
☎　0220 – 58 – 2118

令和８年度　登米市ワーク・ライフ・バランスセミナー

参加申込書

登米市市民生活部市民生活課
▶▶▶FAX：0220（58）3345

登米市市民生活部　市民生活課　市民総務係　あて
〒987-0446　登米市南方町新高石浦130番地
ＴＥＬ　：0220（58）2118
E-mail　：simin@city.tome.miyagi.jp

事業所名

メールアドレス　　電　話

申込担当者　（ご所属）　　（お名前）

	お役職名	お名前	ご連絡先
参加者			

申込方法

◆参加申込書（上記）に必要事項を記入の上、【令和8年11月4 日（水）まで】 にFAXにて、登米市市民生活部市民生活課あてお申込み下さい。

※定員（50名）になり次第締め切ります。
※お申し込みの際にいただいた個人情報は、本研修会の事務連絡及び個人を特定しない情報として利用し ます。