

労福協生活応援セミナー



こころの健康～こころのSOS

～ストレスとの付き合い方～



こころの健康って？ プレッシャーって？ ストレスとは？ メンタルとは？

プレッシャーをやる気に変える人。徐々にたまるストレス。最近なぜかイライラする。能率が上がらない。家族や子ども、職場の同僚、自分自身の「こころのSOS」に気づいていませんか？こころのSOSに気づき・ストレスとどう付き合ったらよいか。こころのメンテナンスの方法を見つけましょう。



2018年3月24日 (土)

午前10時～12時00分 (開場:9時30分)



テーマ「こころの健康～こころのSOS」～ストレスとの付き合い方～



講師 宮脇 宏司氏 (臨床心理士・臨床動作士)



会場 彦根勤労福祉会館 4階 大ホール 住所：彦根市大東町 4-28



参加費無料 定員 100名 (要予約) 先着順受付 TEL: 0749-23-4141



締切 3月14日 (水) (定員になり次第締め切ります)

講師：宮脇 宏司氏

会場のご案内



ふおりせ心理ストレス相談室代表
日本臨床動作学会常任理事・日本ストレスマネジメント学会元理事
臨床動作学講師・おうみ犯罪被害者支援センターセンター長・副理事長。
メンタルヘルス(心の健康)の回復・育成に携わる



お申込み・お問合せ先：
滋賀県労福協くらしサポートセンターしが
TEL: 077-524-2233 FAX: 077-523-4070
【または】
彦根勤労福祉会館
TEL: 0749-23-4141 FAX: 0749-23-4140

JR彦根駅徒歩5分
公共交通機関をご利用ください

共催： 労福協くらしサポートセンターしが・彦根 彦根勤労福祉会館
彦根地区労働者福祉協議会 湖北地域労働者福祉協議会

申込時に頂きました個人情報、このセミナーに関わることにのみ使用します。

送信先：彦根勤労福祉会館たちばな

FAX：0749-23-4140

3月24日（土）開催「労福協生活応援セミナー」申込書
（申込締切：3月14日（水）必着）定員になり次第締め切ります。

☆代表者氏名：

☆連絡用電話番号（代表者）：

☆所属団体：

氏 名：

氏 名：

氏 名：

氏 名：

※この申込用紙にご記入いただきました個人情報は、今回のセミナーに関わることにのみ使用します。