

ストレス社会を生き抜け！ ストレス軽減の技を学ぼう

あなたの「心」は健康ですか？
不安や悩みを抱えていませんか？
ストレスを軽くするために、簡単なストレス軽減法を学んでみませんか？



1 日 時 **11月19日(月)**
18:30~20:00 (1.5時間)

2 場 所 **桐生市職業訓練センター**
3 講 師 **一般社団法人 メンタルヘルス・ケアセンターぐんま**
センター長 心理学博士 多^た菊^{きく}敏^{とし}幸^{ゆき}氏

4 定 員 **20名** (定員を超えた場合抽選)
5 受 講 料 **500円** (桐生市以外の方は700円)
6 テキスト代 **無 料**
7 申 込 方 法 **10/1(月)~31(水) 午後5時まで**

下記電話・FAX・e-mailにて受付します。参加該当者へは、
11月1・2日(木・金)の午前9時~午後5時までに電話でご
連絡します。
なお、抽選ではずれた方への連絡はしていません。ご了承ください。



桐生市職業訓練センター

tel : 54-2101/fax:54-2444/ e-mail:kirikunc@sunfield.ne.jp
URL : <http://www.sunfield.ne.jp/~kirikunc/>

キリトリ線

「ストレス社会を生き抜け！ストレス軽減の技を学ぼう」 受講申込書

お 名 前	男・女 (才)
住 所	
電 話 番 号	
お 勤 め 先 等	
この広告を受け取った場所	

ストレス社会を生き抜け！ストレス軽減の技を学ぼう スケジュール

開催日 11月19日(月) 午後6時30分～8時00分(1.5時間)

区分	時間 (分)	内容
開講式	6:30～6:35 5	開講挨拶・講師紹介
1時限	6:35～6:55 20	メンタルヘルスケアの基礎 ① 心の健康問題の特性とは… ② バランスの崩れとは… ③ セルフケアとは…
2時限	6:55～7:20 25	心理テスト ① セルフチェックの仕方 ② ストレスの気づき方
3時限	7:20～8:00 40	ストレス軽減の技 ① ストレスコーピングとは… (ストレスに対処する行動) ② セルフケアの方法とは… ③ リラクゼーションとメンタルタフネスとは… ④ まとめ

時間は目安であり、講習進行状況により変わります。ご了承の上ご参加下さい。