

ストレスと上手につき合おう！

みなさん 生活の中で『ストレス』を感じていますか？

最近『ストレス』という言葉は、日常的に使われています。私たちは日々さまざまな『ストレス』を抱きながら暮していますが、意外と『ストレス』について知らないのではないのでしょうか？

今回は、みなさんと『ストレス』について学び、どのようにつきあうといいのか、一緒に考える機会になればと思っています。また、ご自分の〈強み〉を発見するワーク（演習）や〈ストレスチェック〉を行います。

多くの方のご参加をお待ちしております。

◆講 師：原田 真澄氏（日本赤十字豊田看護大学 精神看護学准教授）

初田 真人氏（日本赤十字豊田看護大学 精神看護学講師）

坪之内 千鶴氏（日本赤十字豊田看護大学 精神看護学助教）

◆日 時：平成28年8月5日（金） 10時～11時30分

受付開始9時30分～

◆場 所：豊田市福祉センター 3階 34・35会議室

住所 豊田市錦町1-1-1

◆参加費：無料

◆定 員：約30名

◆申込方法：氏名・住所・電話番号・年齢をお知らせください。

①Eメール（kikaku-ka@rcctoyota.ac.jp）

※日本赤十字豊田看護大学ホームページ「お知らせ・更新情報」をご覧ください。

②FAX（0565-37-8558）裏面の申込用紙をご使用ください。

③電話（0565-36-5111）企画・地域交流課の石原まで



主催：日本赤十字豊田看護大学

共催：社会福祉法人 豊田市社会福祉協議会

協賛：日本赤十字社愛知県支部豊田市地区

FAX番号 0565-37-8558

日本赤十字豊田看護大学 ヘルス・プロモーション講座 参加申込書

テーマ『ストレスと上手につき合おう！』

日時 平成28年8月5日（金）

お名前（フリガナ）：

年 齢：

ご住所：〒

ご連絡先：

豊田市福祉センターへのアクセス

◆愛知環状鉄道新豊田駅または名鉄豊田市駅より徒歩20分ほど。

※豊田市駅からは西口の5番バス乗り場より「豊田市福祉センター行き」おいでんバスを運行

◆名鉄上挙母駅より徒歩10分ほど。

◆愛知環状鉄道新上挙母駅より徒歩15分ほど。

