

# こころの健康講座

## ～ストレスの対処法を学ぼう～

3/23(土) 13:00～14:30

帯広市グリーンプラザ 集会室A・B  
(帯広市公園東町3丁目9番地1)



■講師 小春日和 主宰  
中岡 千香子 氏

参加無料

### 【プロフィール】

看護師として病院に26年間勤務  
2011年に病院を退職、同年EMAメンタルトレーナーの  
資格を取得し「心と元気をサポートする小春日和」を主宰

## 日常生活や職場でのストレスを抱えてはいませんか？

本講座では

- ・ストレスとはなにか
- ・ストレスを受けやすい人の傾向
- ・ストレスとの向き合い方 など

心の健康やストレスの対処法についてメンタルトレーニングの考え方からお伝えします

## 申込方法

参加希望の方はお電話またはFAXにてお申込みください  
(申込締切 3/22(金)まで)

講習内容に興味のある方なら  
どなたでもご参加いただけます  
お気軽にお申込みください

## お申込み・お問合せ

社会福祉法人 帯広市社会福祉協議会 帯広市福祉人材バンク

電話 0155-27-2525/FAX 0155-21-2415

(電話受付時間:平日9:00～17:30)

ホームページ <http://www.obihiro-shakyo.jp/>

※天候や新型コロナウイルス感染症等の状況により中止または延期となる場合があります