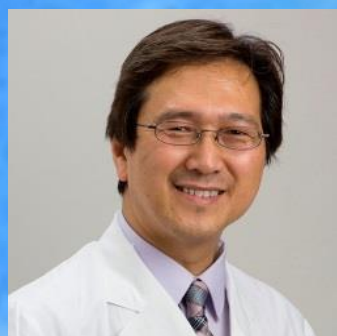


日常のストレス マネジメント

～ストレス・不安とうまく付き合う方法を考える～

日常の介護などの中でついイライラしてしまい、ストレスをため込んでしまうことはありませんか？
そういった「心の疲れ」は誰しも抱えているものです。
心のケアについて知り、ストレスや不安と上手に付き合っていく方法について、学んでみましょう。



講師 稲富 正治さん
川崎幸クリニック 臨床心理士

アルコール問題を含むアディクション問題、不登校問題、慢性疾患者の心のケア、コミュニケーショントレーニング、緩和ケアなどを専門研究分野とされています。

3月18日(月)18:00～20:00

逗子市役所5階第2・3会議室

定員 80人 参加費:無料

★申込・問合せ★

3月11日(月)までに電話・ファクス・Eメールで、又は直接障がい福祉課へ
TEL 046-873-1111(内線222) FAX 046-873-4520

MAIL syohuku@city.zushi.lg.jp

* 要約筆記あり。託児・手話通訳希望者は申込時要記入