

# '10 かながわ共同会オープンセミナー①

## 『リラクゼーション』

～ストレスと上手く付き合う方法とは～

日時 2010年 6月 18日 ( 金 )  
18:30 ~ 20:30

会場 厚木精華園 体育館 (会議室に変更もあり)

講師 公認産業カウンセラー  
下山 真之 氏

参加費 500円 (当日徴収させていただきます。)

現代はストレスフルな社会と言われています。日頃みなさんはストレスとどのように付き合っていますか？ 自分自身の状態が、心身ともに健康であることは、われわれ福祉従事者にとって、とても重要なことです。ストレスは心の余裕も、何より大切な笑顔も私たちから奪ってしまうこともあります。そこで、今年度初めてのオープンセミナーではストレスとの上手な付き合い方を、経験豊富な講師の下山先生をお招きして、学びたいと思います。 多くのみなさまのご参加をお待ちしています。

お問い合わせ・お申し込み先は  
社会福祉法人かながわ共同会事務局 丹羽・渡辺  
TEL046-265-0035 FAX046-265-0036  
e-mail [h-kikaku@kyoudoukai.jp](mailto:h-kikaku@kyoudoukai.jp)

申し込み締め切り 2010年 6月15日(火)までに必着でお願いします。

参加者氏名	所 属