 　**川越東部工業会協同組合**

ストレスとその対処法セミナーの御案内

～リラクゼーション法を実践してみましょう～　　　～

私たちは、社会生活を送る中で様々なストレスにさらされており、これに適応しながら生活しています。就職・転職などの環境の変化にうまく対応できず、心身の症状が現れ、社会生活に支障を来すことがあります。

こうしたストレスの原因と状態やその対処法などについて、専門家が豊富な経験を踏まえて解説します。

皆様の御参加をお待ちしております。

■日　　時 ２０２３年１２月１３日(水)   １３：３０～１５：３０

■会　　場 サンライフ川越　２階研修室

■講　　　師 産業保健師・公認心理師　　岩崎　有子　氏

■定　　員 ２０名

■申込締切 1０月３１日（火）

■申込方法 メール又はファクスで下記まで。

川越東部工業会協同組合　　E-mail [t-kogyokai@kei.or.jp](about:blank)

　 Fax 049-226-0456

* 質問したい事項や特に聞きたい事項がある場合、あらかじめお知らせいただければ、講師に御連絡できますので、お知らせください。様式は問いません。

■問合せ 川越東部工業会協同組合　　TEL 049-224-6602

ストレスとその対処法セミナー　参加申込書

事業所名：

御担当者：所属；　　　　　　　氏名；　　　　　　　　　　電話番号；

参加者

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 部　　　　　 署 | 役　　　　　　職 | 氏　　　　　　　　　　　　名 |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |