



こころの健康づくり講演会を開催します

ストレスとの上手なつきあい方



私たちのこころは常にゆれ動いています。

仕事や家庭、人間関係など日常生活の中でストレスを感じることはたくさんあります。生きていく上でストレスをなくすことはできません。ストレスはため込まず、早めに気づき対処することが大切です。こころが疲れてしまう前に、ストレスと上手につきあうコツを学んでみませんか。お気軽にご参加ください。

令和7年

11月22日(土)

時間：受付 午後1時から

開会 午後1時30分

(午後3時30分頃終了予定)

会場：伊那市役所1階

多目的ホール

<内容>

★講演

『ストレスとの上手なつきあい方』

講師：株式会社 コミュニケーションズ・アイ

金 日秀 (きむ いるす) 先生

～講師プロフィール～

埼玉県熊谷出身。松本市在住。信州大学大学院 経済社会政策研究科卒。認定キャリアコンサルタント。組織能力開発、人材能力開発のコンサルタントとして、長野県内を中心にキャリア教育、人材育成、人材開発業務に携わっている。「職場に笑顔を」テーマにハラスメント、メンタルヘルスなどの研修講師、カウンセラーとして活躍中。

★ 参加無料

★申し込み 先着80名(10月30日～11月20日まで)

電話もしくは、ながの電子サービスにてお申し込みください。

右の二次元コードからお申し込みください。

(お一人ずつ申請をお願いします)

【問い合わせ・電話での申し込み先】

伊那市役所 健康推進課 保健係

電話：78-4111 (内線 2335・2336)

お気軽にご参加ください♪

