

令和7年度地域包括ケア推進研修

ストレスマネジメント

令和7年6月27日(金)

13:30～15:30

(13時受付開始)

ストレスマネジメントの基礎を学びます。
日常的に誰でも受けるストレス。身体や心に悪影響を
起こすストレスに対し、どのように対処し付き合っていくかを
学びましょう。

この研修は少人数でグループを作り、簡単な話し合いを
しながら進めていきます。お気軽にご参加ください。

会場：川崎市総合福祉センター（エポックなかはら）6階研修室

定員：25名（定員を超えた場合は抽選）

講師：荒木 乳根子氏

（田園調布学園大学名誉教授・公認心理師）

対象：川崎市在住・在勤・在学の方

申込：下記二次元コードより申込

受講料
無料

申込フォーム ⇒



または、
川崎市福祉人材バンクHPから
<https://kawasaki-jinzaibank.jp>

申込締切：令和7年6月9日(月) 10:00

【お問合せ先】 川崎市社会福祉協議会 川崎市福祉人材バンク

〒211-0053 川崎市中原区上小田中6-22-5
川崎市総合福祉センター（エポックなかはら）5階
【TEL】 044-739-8726 / 【FAX】 044-739-8740
【MAIL】 jinzai-kensyu@csw-kawasaki.or.jp



講師紹介

田園調布学園大学名誉教授 公認心理師
荒木 乳根子(あらき ちねこ)氏



ストレスマネジメントの基礎を学びます。ストレスをなくすことはできませんが、上手にストレスに対応して気持ちよく活動するためのヒントを学んでみませんか。過度なストレスが一定のレベルを超えないように対策やコントロールの方法を楽しく学びます。

ご注意ください

※申込時に受付完了のメールが届いているか必ず確認してください。
メールが届かない場合、受付ができていない可能性がありますのでご注意ください。
また、フォームからのお申込が難しい場合は別途ご連絡ください。
※締切後、抽選結果通知を郵送いたします。

【会場】

〒211-0053

川崎市中原区上小田中6-22-5

川崎市総合福祉センター

6階 研修室

(エポックなかはら)

JR南武線 武蔵中原駅徒歩1分



地域福祉情報バンクのご案内

様々な社会福祉、その他関連分野の情報を収集し、市民の皆さまや福祉保健従事者、関係機関等に提供しています。是非ご利用ください。

- 総合相談窓口における福祉全般の相談受付
- 福祉関連図書・DVDの閲覧および貸出 など

