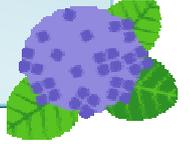


S I C ヘルスサイコロジー研究所  
平成 23 年度 第 1 回セミナー開催のお知らせ

# ストレスをパワーに変える

～ ストレスとの上手なつき合い方 ～



昨年度にオープンいたしました当研究所は、桜美林大学 石川利江教授を顧問にお迎えし、**企業従業員の皆様の健康維持・増進に関する活動**を行っております。

本年度、第 1 回目のセミナーは、企業従業員の皆様やそのご家族の方々を対象に、下記の日程にて開催いたします。本セミナーを、**ストレスと上手につき合うためのきっかけ**としていただけましたら、幸いです。皆様のご参加を心よりお待ちしております。

日 時: 平成 23 年 7 月 14 日 (木) 15:00 - 17:30  
場 所: さがみはら産業創造センター 会議室  
会 費: 無料  
対 象: 企業経営者の方, 従業員の方, ご家族や地域の皆様もご参加ください  
定 員: 20 名 (定員になり次第, 締め切らせていただきます)  
講 師: ヘルスサイコロジー研究所 研究員 神庭 直子 / 山口 豊子 / 鈴木 文子



## プログラム内容

### 15:00 - 17:00 ストレス・マネジメント研修

ストレスに関する講義とともに、具体的なストレス低減方法を体験いたしましょう！  
ストレスを知ろう      自分のストレスに気づこう      ストレスの低減方法を体験しよう

17:00 - 17:30 交流会 (お飲物とお茶菓子をご用意しております。お気軽にご参加ください。)

## お申し込み・お問い合わせ

FAX の場合: 下記申込書にご記入の上, ご送信ください。  
e-mail の場合: 件名を「7/14 セミナー申込」とし, 下記申込書の内容をご連絡ください。

FAX: 042-770-9077 / e-mail: psy@sic-sagamihara.jp

---

## ヘルスサイコロジー研究所 平成 23 年度第 1 回セミナー参加申込書

ご所属			
ご住所			
役 職		ご氏名	
ご希望の 連絡方法	電話・FAX・e-mail ( いずれかに )		