

# 令和元年度こころの健康講座

## 働く方の 心が楽になるヒント

主催：公益社団法人埼玉県精神保健福祉協会

共催：独立行政法人労働者健康安全機構

埼玉産業保健総合支援センター

働く人が健康的に生活していくには、自らのストレス状態に気が付き、適切に対処していただくことが大切です。

本講座ではストレスの理解をはじめ、心が不調にならないための方法、周囲の方が悩んでいるご本人に対してできるサポートについても考えていきます。

ぜひご参加ください。

入場  
無料

(事前申し込み制)

日程 令和元年11月20日(水)

時間 18:45～20:45 (開場18:15)

会場 大宮ソニックシティ 603会議室

講師 山本 晴義氏 心療内科医

(独)労働者健康安全機構 横浜労災病院 勤労者メンタルヘルスセンター長

ご参加に関して

■参加費：無料 ■申し込み方法：裏面参照 ■定員：85名

※定員数に達した場合、ご参加いただけない場合がございます。

お問い合わせ：(公社)埼玉県精神保健福祉協会

TEL 048-723-5331

住所 〒362-0806 埼玉県北足立郡伊奈町小室818-2  
埼玉県立精神保健福祉センター内

メール kokoro-saitama@nifty.com



## 会場のご案内

〒330-8669  
さいたま市大宮区桜木町1-7-5  
ソニックシティビル6F  
603会議室

J R大宮駅西口  
歩行者デッキにて直結徒歩3分



## 申込方法

下記申し込み用紙にご記入のうえ、**048-723-5331**までFAXいただくか、QRコードからお申込みください。

### FAX申込用紙

フリガナ ご氏名	
ご参加人数	
ご連絡先 (電話番号またはメールアドレス)	
ご所属	

※定員に達するなど、ご参加が難しい場合のみ、こちらからご連絡させていただきます。

右記の申込フォームに必要事項をご入力の上、お申込みください。

QRコード

