

◆記念セミナー◆

# こころと身体 の健康づくり

## こころと身体 の健康づくり

こころと身体 の健康は人生を豊かに生きるためになくしてはならないもの…。そしてこころと身体は私たちが感じている以上に大きく関係しています。私たちそして大切な人のこころと身体についての理解を深め一生いきいきと健康な人生を送るために、健康な今！知っておくこと考えておくこと出来ること、日常の些細な積み重ねがあなたの健康な未来をつくります。

当法人では働く人とその家族そしてそれを支える企業に向けた支援を行っております。  
ぜひ、お気軽に無料セミナーにご参加くださいませ。



日 程：平成28年 **12** 月 **19** 日 (月) 13:15~16:00  
開場 13:00

場 所：西条市産業情報支援センター(サイクス)内 2階 多目的ルーム  
愛媛県西条市神拝甲 150-1 ☎0897-53-0010

**参加費無料**

特定非営利活動法人 働く人とその家族サポートセンターでは賛助会員を募集致しております

### ご挨拶

時 間： 13:15~13:30

### 第1部

時 間： 13:30~14:45

「ストレスについて  
～こころの健康が果たす人生への効果～」

特定非営利活動法人働く人とその家族サポートセンター  
代表理事 廣瀬 一郎

### 第2部

時 間： 15:00~16:00

「一生現役の人生のために今できること  
～“健康管理”が人生を豊かにする～」

保健師・人間ドックアドバイザー  
篠崎 加奈子 先生

【主 催】特定非営利活動法人働く人とその家族サポートセンター

【問い合わせ・お申込み先】下記受講申込書にご記入の上、郵送またはFAXにてお申込みください

〒793-0041 愛媛県西条市神拝甲 150-1 西条市産業情報支援センター(サイクス)内 4F インキュベータ室9

TEL 0897-53-0088 / 089-993-5760 FAX 0897-53-0088

E-mail hsp@humanresource.bz-office.net

※メールでお申込みの場合は下記申込書の記入事項をご記入ください

## 「こころと身体 の健康づくりセミナー」 受講申込書

特定非営利活動法人  
働く人とその家族サポートセンター

お名前	ご住所 〒
TEL	FAX
e-mail	

※いただいた個人情報はセミナー運営にかかる業務の範囲内においてのみ利用いたします

平成 28 年度

## 講座・セミナー予定

### 定期講演会（開催地：西条・松山）

- ◆ 心と身体の健康づくりセミナー  
～講演予定の日程～  
平成29年2月16日（木）  
平成29年6月4日（日）  
平成29年8月予定
- ◆ リスニングパートナー 《オープンセミナー》  
平成29年1月19日（木）1回目 13：30～16：30  
平成29年3月16日（木）2回目 13：30～16：30
- ◆ 心の準備教育  
メンタルヘルスとマナー  
平成29年4月 開催予定 ※詳細未定

～賛助会員の方は～

- ・団体特典、年2回無料（各回お二人様まで）以外、講座割引料金〔半額〕で参加していただけます。
- ・個人特典、年1回無料 以外、講座割引料金〔半額〕で参加していただけます。

## 賛助会員募集

別紙 その他会員特典案内をご参照下さい。