

熊経協発第 12 号  
平成29年5月 1 日

熊本県経営者協会  
会員 各位

熊本県経営者協会  
会長 浅山 弘康

熊本県経営者協会・熊本産業保健総合支援センター共催セミナー  
ストレスへの気づき「セルフケア」  
～自分と向き合い、自分を大切にする方法～  
開催のご案内

平成 27 年度にストレスチェック制度がスタートしましたが、「自分の健康は自分で守る」ということは分かっていますが、自分だけは大丈夫と軽視されている方も少なくないのではないのでしょうか。

うつは「心の風邪」と例えられるほど誰にでも起こりうる病気です。しかし、一般的な風邪であればそのまま放置していても治る可能性もありますが、心の風邪は簡単に治らないようです。

今回の熊本産業保健総合支援センターとの共催セミナーは、中嶋朋子先生に自分自身でストレスに気づき、対応できるよう、体験実習を通して詳しく教えていただきます。是非ご参加いただきますようご案内申し上げます。

記

開催日 平成 29 年 6 月 7 日 (水) 午後 2 時から 4 時まで  
会 場 熊本市国際交流会館 4 階 第 1 会議室 (熊本市中央区花畑町 4-18)  
講 師 中嶋 朋子氏 (菊南病院健康管理部課長 健康運動指導士 産業カウンセラー)  
会 費 無 料

以 上

\*5 月 31 日 (水) までに FAX でお申し込みください。

..... きりとり線 .....

熊本県経営者協会 (FAX 096-359-2806) 宛

「セルフケアセミナー」

H29.6.7 熊本市国際交流会館

貴社名 \_\_\_\_\_

参加者名 ① \_\_\_\_\_ ② \_\_\_\_\_

電話番号 \_\_\_\_\_ FAX 番号 \_\_\_\_\_