

上手な こころの 守り方

～身に付けておきたいストレスコントロールの知恵～

こころが疲れること、誰にでもあることです。しかし、疲れが溜まり過ぎると、心身の不調につながる場合があります。ストレス過多な社会に生きる私たちが身に付けておきたいこととして、こころを整えるための習慣やコツ、より良い人間関係づくりのポイントなどをお伝えします。

▶▶ 会場での講演会参加ご希望の方

日時 令和5年 **3月19日** (日)
午後2時～午後4時

場所 **武蔵野商工会館4階**
ゼロワンホール

定員 **60名** (要事前申し込み) / 手話通訳あり

*新型コロナウイルスの影響により、オンライン配信のみに切り替わる可能性があります。その場合は個別に連絡させていただきます。

▶▶ WEBによる動画配信ご希望の方

配信期間 令和5年 **4月13日** (木)
～ **5月14日** (日)
午後5時まで

*動画配信ご希望の方は後日 URL を送らせていただきます。
*TEL や FAX でのお申し込み方法は裏面をご覧ください。



講師 **鎌田 敏** (かまた・びん)

こころ元気研究所所長。(株)エンパワーコミュニケーション代表取締役。リストラ、阪神大震災、パニック障害の発症など、度重なる想定外の出来事を通して自分と向き合い「こころ元気に生きる」ことの大切さをあらためて心に強く抱く。2005年より、すべての世代の笑顔と元気を応援すべく、こころ元気配達人として講演や研修活動で全国行脚。
主な著書「ストレスの9割はコントロールできる」(明日香出版社)。

■ 受講申込方法 ■

お申込み
お問合せ

ライフサポートMEW 月火木金土：午前10時～午後4時30分（水日祝を除く）
TEL：0422-36-3830

申込方法

いずれかの方法でお申込みください。

二次元コードよりインターネット申込み

FAX：0422-36-3700

TEL：0422-36-3830



対象

講座内容に関心のある方（武蔵野市民優先）

参加費

無料

会場定員

60名

申込期間

会場：令和5年2月2日（木）～3月17日（金）午後4時30分まで
動画配信：令和5年2月2日（木）～5月13日（土）午後1時まで

参加に
あたって

【会場参加の方へ】

配慮事項がある方は、お申込み時にお申し出ください。

新型コロナウイルス感染拡大状況によって参加人数の制限や動画配信のみの実施とする場合があります。

【動画配信をご視聴の方へ】

動画の無断転用や録画録音はご遠慮ください。

■ 会場のご案内 ■

武蔵野商工会館 4階 ゼロワンホール

〒180-0004
東京都武蔵野市吉祥寺本町 1-10-7
TEL 0422-22-3631

JR 中央線「吉祥寺駅」北口
徒歩5分



※FAXの場合：0422-36-3700

フリガナ	お住まい（いずれかに○をお付けください）	
お名前	1. 武蔵野市内	2. 武蔵野市外
連絡先	1. 自宅 TEL: _____	
	2. 勤務先（いずれかに○をお付けください） FAX: _____ E-mail: _____	
参加方法	会場 ・ 動画配信（○をつけてください）	
会場参加にあたっての配慮事項	1. 車いす利用 2. 手話通訳 3. その他（ _____ ）	

*ご記入いただいた個人情報は、本講座の申し込み以外の用途には一切使用しません。