

令和8年度地域包括ケア推進研修

ストレスマネジメント

ストレスマネジメントの基礎を学びます。

日常的に誰でも受けるストレス。身体や心に悪影響を起こすストレスに対し、どのように対処し付き合っていくかを学びましょう。

この研修は少人数でグループを作り、簡単な話し合いをしながら進めていきます。お気軽にご参加ください。

日 時

令和8年6月26日(金)

13:30~15:30 (13:00受付開始)

会 場：川崎市総合福祉センター(エポックなかはら)
6階研修室

講 師：荒木 乳根子氏
(田園調布学園大学名誉教授・公認心理師)

対 象：川崎市在住・在勤・在学の方

定 員：25名 (定員を超えた場合抽選)

受講料：無料

申 込：裏面の二次元コードより申込

締 切：令和8年6月12日(金) 10時

問い合わせ

社会福祉法人川崎市社会福祉協議会 川崎市福祉人材バンク

〒211-0053

川崎市中原区上小田中6-22-5

川崎市総合福祉センター(エポックなかはら) 5階

【TEL】044-739-8726 / 【FAX】044-739-8740

【E-mail】jinzai-kensyu@csw-kawasaki.or.jp

講師紹介

田園調布学園大学名誉教授 公認心理師
荒木 乳根子（あらかき ちねこ）氏



ストレスマネジメントの基礎を学びます。
ストレスをなくすことはできませんが、上手にストレスに対応して
気持ちよく活動するためのヒントを学んでみませんか。
過度なストレスが一定のレベルを超えないように対策やコントロールの
方法を楽しく学びます。

申込み

右記の二次元コードよりお申込みください

申込二次元コード

申込時に受付完了メールが届いているか必ずご確認ください。
届かない場合、受付ができていない可能性がありますので
お問い合わせください。



こちらのフォームからのお申し込みが難しい場合は
ご連絡ください。

TEL：044-739-8726（平日8：30～17：00）

※締切後、抽選結果をメールにて通知いたします。

又は、川崎市福祉人材バンクHPから
<http://kawasaki-jinzaibank.jp>

会場

〒211-0053

川崎市中原区上小田中6-22-5

川崎市総合福祉センター

6階 研修室

（エポックなかはら）

J R南武線 武蔵中原駅徒歩1分



地域福祉情報バンクのご案内



様々な社会福祉、その他関連分野の情報を収集し、市民の皆さまや
福祉保健従事者、関係機関等に提供しています。是非ご利用ください。

- 総合相談窓口における福祉全般の相談受付
- 福祉関連図書・DVDの閲覧および貸出 など

