

講演会：

『日常生活で心がけたいストレス対処法』



健康で暮らし続けるためには、ストレスと上手に付き合うことが大切です。
ストレスとは何かを知り、日ごろから心がけるストレスとの上手に付き合う方法を一緒に学びましょう!!

『ストレスは、万病のもと』

日ごろから心がけたいストレスとの上手な付き合い方

日時 2016年10月22日(土)
13:30~15:45(受付開始 13:00~)
※当日は学園祭「あじあん祭」も開催しています

講師 川野 雅資 先生
特定医療法人寿栄会 有馬高原病院顧問

場所 関西国際大学三木キャンパス
4号館 101 教室(1階)
(三木市志染町青山1丁目18番)

定員 300名(先着順)

申込期限 10/19(水)まで(定員になり次第申込締切)

申込方法 大学HPの専用フォームまたはFAXにてお申込みください

講演内容

- ・ストレスとは
- ・ストレス対処法
- ・やってみよう
ストレス対処法



◇受講料

無料

定員 300名
(先着順)

【お申し込み・お問い合わせ先】

関西国際大学 コミュニティ交流総合センター 社会連携課

〒673-0521 兵庫県三木市志染町青山1-18

TEL (0794)84-3505 / FAX (0794)84-3562

E-mail exc@kuins.ac.jp

☆電話受付時間☆ 平日(月~金)：9:30~17:00

