

介護者のストレス解消法

8月26日(火)9時30分～12時30分(受付9時～)

～内容～

- ◎ストレスの正体
- ◎自分に合ったストレス解消法
- ◎ストレスとの上手な付き合い方(実践編)

講師

健康科学大学 健康科学部
人間コミュニケーション学科
講師 渡邊 隆文 先生



- ◎持ち物 筆記用具、飲み物(水分補給用)
- ◎定員 30名
- ◎会場 介護福祉総合支援センター(介護支援センター)
山梨県福祉プラザ1階 研修室
- ◎申し込み
電話または、ホームページより随時受付します



問い合わせ先

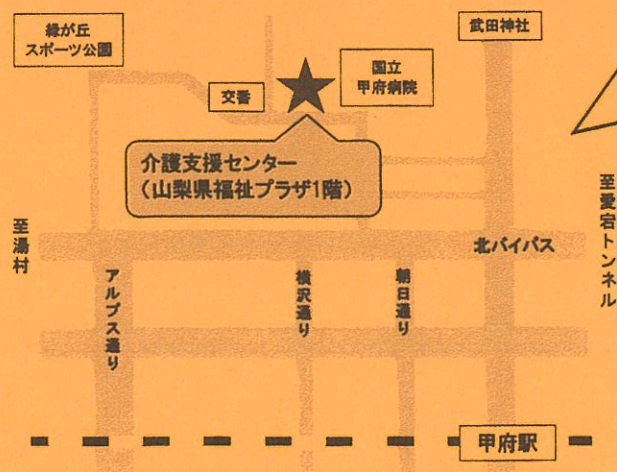
介護福祉総合支援センター(介護支援センター)

〒400-0005甲府市北新1-2-12 山梨県福祉プラザ1階

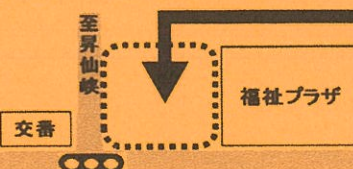
TEL 055-254-8680 FAX 055-254-8690



ホームページ二次元コード



- 利用時間 午前9時～午後5時
- 開館日 祝日、年末年始を除く 月～金
- 交通のご案内 JR甲府駅北口より山梨交通バス
塚原・上帯那・HANAZONO
ホスピタル行き
「山梨県福祉プラザ」下車



第1駐車場

お車で越しの方は、
第1駐車場にお駐めください