



手賀沼のうなぎちゃん
©我孫子市2012

我孫子市 健康セミナー

人とのつきあい方、ストレスの減らし方とは？ストレスの多い人と少ない人の違いとは？ストレスに対する考え方を变えることに役立つ、今日からできる少しの工夫についてもお話いただきます。

テーマ『ストレスマネジメント』 ～ 家庭・職場の人間関係 ～

日時：令和7年11月17日（月）

10時15分～12時（受付9時45分から）

場所：あびこ市民プラザホール

講師：川村学園女子大学 文学部心理学科

教授 佐藤 哲康 先生（臨床心理士）

定員：市内在住・在勤の方、先着100名（要申込み）

参加費：無料

申込方法：10月1日（水）9時から

電話または保健センター窓口にて受付

ちば電子申請サービス

※アーカイブ配信希望の方は、11月4日（火）9時からちば電子申請サービス

にてお申込みください。 配信は12月下旬を予定しております。

申込締切：11月14日（金）17時

※予約枠に限りがありますので、お申し込みを忘れずに！



みなさん、こんにちは！

私たちは他者とかかわりを持たずに生きていくことはできません。ストレスとのつきあい方を身につけるまで私も怒ったり、落ち込んだりしていました。ほんの小さな工夫をするだけで大きな変化が生まれます。

我孫子市健康づくり支援課（保健センター）

TEL 04-7185-1126