

ストレスを力に

～新しい自分への旅立ち～

笑顔忘れていませんか？ ちょっと疲れていませんか？
相手にも自分にもやさしくなれるリフレッシュ講座です。
自分を見つめ直すことで、日ごろストレスの影になり見えなかった
素敵な自分に出会えるかもしれません。
まずは小さな第1歩を踏み出してみましよう。

平成24年 **2月26日、3月18日・25日**

14:00～16:00 日曜日 全3日間

会 場 埼玉県県民活動総合センター
第4会議室

定 員 30人

受講料 3,000円

申込方法 電話、来館又はインターネットで（先着順）

申込み先 埼玉県県民活動総合センター 学習支援担当
048-728-7113 ※おかけ間違いのないようご注意ください。

（休館日 12/5・19・29～1/3・16・23を除く）

インターネット 5:00～24:00（ただし12/1は9:00～24:00）



佐野 幸子 「TOSネットワーク」メディカル部門代表

心理・健康カウンセラー。薬剤師。明治薬科大学生涯学習講師、健康栄養アカデミー講師。
NPO 法人ヒューマンシップコミュニティ代表理事。カウンセリングスタジオ「わおん」主宰。
埼玉県家庭教育アドバイザー。埼玉県教育委員会、埼玉県PTA連合会教育研究所などでカウンセラーに従事。その後、筑波大学大学院にてストレスマネジメント・カウンセリングを学ぶ。保健学修士。
『ストレスを力に』をテーマに、心と身体の健康に関する講演、子育てから介護に至るストレスを軽減するためのセミナーを実施し、地域のヘルスプロモーションに務めている。

日程	テーマ	内容
2/26	自己分析	チェックリストにより現在の自分を分析する。感情の定義、派生感情を学ぶ。日ごろ気付かなかった自分の感情に気づくことで、本当の自分への要求を明らかにする。
3/18	ストレスマネジメント法	ストレスの構造を学ぶ。ストレスを生みやすい人間関係改善法、対人スキルを学ぶ。心身に与えるストレスの影響を学び、ストレス軽減法を実施。
3/25	新しい自分への目標設定	グループディスカッションにより今までの自分から新しい自分へメッセージ。セルフケアスキルで、今一歩踏み出すための目標設定をする。

保育サービス（先着20名）

2歳から6歳までの未就学児をお預かりします。保育を希望される方は、ご希望日の7日前までにお申込みください。なお、おやつ代・保険料として、お一人1回300円をご負担いただきます。

交通のご案内

- 大宮駅からニューシャトルで内宿駅まで約25分。内宿駅から無料送迎バスで約3分。または徒歩約15分。
- JR宇都宮線蓮田駅西口からバス（丸谷・八幡神社・菖蒲車庫行き）で約20分。上平野バス停下車徒歩約12分。
- JR宇都宮線蓮田駅西口からけんちゃんバスで約20分。

【時刻表】休日

ニューシャトル		無料送迎バス	
大宮発	内宿着	内宿発	センター着
12:10	12:35	12:40	12:43
12:30	12:55	12:59	13:02
12:50	13:15	13:20	13:23

※有料駐車場あり。1時間まで無料、1日上限400円。

（65歳以上の方・障害のある方は減免制度があります）

収容台数には限りがありますので、なるべく公共交通機関をご利用ください。

※館内のレストラン馬車道及びコンビニエンスストアをどうぞご利用ください。

※当センターには宿泊施設がございます。（大人1人2,900円）

講座等参加の際にもご利用ください。

※メール配信サービスでセンターのホットな情報をお伝えしています。ご登録はセンターのホームページからお申し込みいただけます。

<https://fofa.jp/ikiiki/a/p/101>

※お客様の個人情報については、財団法人いきいき埼玉個人情報保護方針に基づき適切に取扱いいたします。

<http://www.iki-iki-saitama.jp/>

