

いつも心が元気であるように！

外国人のための

# ストレスケア講習会

～ストレスや心の病気について学びましょう～

※タガログ語通訳付き

無料



日本語がよくわからない**ストレス**

学校、税金、健康保険、年金などの日本の制度がよくわからない**ストレス**

地域のコミュニティにうまくはいれない**ストレス**

自分や家族の将来のことがよくえがけない**ストレス**

子どもとコミュニケーションがうまくできない**ストレス**



ストレス



ストレスや心の病気を防ぐには、そしてもし誰かがなった時にどうすればいいか…日頃の生活の中でできることを学びましょう！

日時: 2017年11月26日(日) 10:00～12:00

会場: 伊勢崎市絃の郷 円形交流館第2研修室  
(伊勢崎市昭和町1712番地2)

講師: 佐藤友哉 氏(臨床心理士・精神保健福祉士)  
※タガログ語通訳付き

対象: タガログ語のわかる外国人 定員:30人

問合せ & 申し込み:

Tel 080-4329-1478 (VIDA KURIHARA)

## お知らせ

- ネパール語による講習会
- 日時:11月26日(日)  
15:30～17:30
- 会場:群馬県太田合同庁舎
- 講師:佐藤友哉 氏