

# ストレスとつきあう



ストレスという言葉は良く聞きますが  
あなたはストレスについて説明できますか？  
ストレスに負ける人と負けない人の違いは何でしょう？

5月の午後のひととき

ストレスに向き合い

健やかに生きるための知恵を探してみませんか？

日 時：平成28年5月20日（金） 13:00 受付開始  
13:10～ 14:00

会 場：ヒューマングロー板橋  
（アクセスの詳細は、裏面をご参照ください）

定 員：同行者を含めて10名

対 象：ストレスに興味がある方

対 象：ストレスに負けないヒントを探している方

参加費：無料

要予約  
先着順

ヒューマングロー

検索



株式会社ヒューマングロー 就労移行支援事業所 ヒューマングロー板橋 主催

※就労移行支援事業所とは障がいをお持ちの方が就労に向けて必要な訓練や業務を行う施設で、障害者総合支援法に基づく障がい福祉サービスです。

## ヒューマングロー板橋 公開講座 担当者 行き

お申し込みは、

① FAX : 03-6905-7123

下記にご記入の上、お申し込みください。

② TEL : 03-6905-7177

公開講座の担当者までお電話ください。

### ヒューマングロー板橋 公開講座 参加申込書

参加者氏名	フリガナ
参加者年齢層 該当区分に(O)を記入してください	( ) 20歳～29歳      ( ) 30歳～39歳 ( ) 40歳～49歳      ( ) 50歳～
同行者氏名 (同行をとまなう場合)	フリガナ
同行者の方の所属名	
連絡先	TEL :
	FAX :

※ ご記入いただいた個人情報は、公開講座の運用以外には利用いたしません。

※ 定員を超えた場合には、その旨をご連絡をさせていただきます。

※ 車椅子の方は、事前にご相談ください。

ヒューマングロー板橋  
(1階はスーパーのライフ)

① 新板橋駅  
A3出口

② 板橋駅  
西口

③ 下板橋駅  
北口

**【アクセス】**

ヒューマングロー板橋  
東京都板橋区4-6-1  
板橋スカイプラザ2階1号

① 都営三田線『新板橋駅』  
A3出口 徒歩3分程度

② JR埼京線『板橋駅』  
西口 徒歩6分程度

③ 東武東上線『下板橋駅』  
北口 徒歩6分程度