

※新型コロナウイルスの感染拡大状況により、延期・中止の可能性があります。適宜ホームページをご確認ください。またはセンターまでお問い合わせください。

令和5年度 看護大いきいきサロン

第6回 ストレスマネジメント

さいがた医療センター病院 主任心理療法士

野村 照幸 先生

この研修では、「ストレス」が必ずしも悪いものとは限らないことを学びます。また、ストレスの度合いは考え方によって変えられることも知ることができます。さらに、ストレスをコントロールするための簡単な方法や、快適な睡眠を得る方法も紹介します。

この研修自体がストレスにならないよう、気楽に楽しく学んでいただける内容にしましたので、この機会にストレスマネジメントのスキルを向上させましょう。



日時

11/16(木)

18:30~19:30

申込期間

10月16日(月)~
11月15日(水)

入場無料 定員100名

会場

新潟県立看護大学
第1・2ホール

・座席間の距離を確保するため、会場を広くしております。

新型コロナウイルス感染対策に関するお願い

- ・体調不良の方、体温が37.0度以上の方はご来場をお控えください。
- ・マスクの着用をお願いいたします。

電話・FAX・メールのいずれかでお申し込みください。

氏名・電話番号をお伝えください。



新潟県立生涯学習推進センターの「いきいき県民カレッジ」登録講座です。登録されている方は受講手帳をお持ちください。

お申し込み・お問い合わせ

公立大学法人新潟県立看護大学 看護研究交流センター

TEL/FAX 025-526-2822 (受付時間 平日9:30~16:00)

メール nirin@niigata-cn.ac.jp

ホームページ <https://www.nirin.jp/>

