

出張講座

(南予会場) パフィオ宇和島 宇和島市鶴島町8番3号

令和7年8月27日(水) 13:00~16:00

(東予会場) ワクリエ新居浜 新居浜市新田町1丁目8-56

令和7年8月29日(金) 13:00~16:00

ストレス・コーピングを やってみよう

「コーピング」とはストレスに対処するための全ての手段のことをいいます。

「コーピング」が多いほど、ストレスに強くなると言われています。

ご自分の持っている「コーピング」を振り返ったり、周りの方と共有したりして「コーピング」を増やしていきましょう。

【講師】 公立学校共済組合四国中央病院 主任心理療法士 宮崎 芙美

体中に活力がみなぎる 積極的回復法

しっかり寝たはずなのに「起床時の目覚めが悪い」「午後から疲労感が強くなる」といったお悩みはありませんか？

現代のライフスタイルにおいて、「休む＝寝る」だけでは十分に疲労を回復できない場合があります。

この講座では、「休息」「運動」「栄養」などに関する正しい知識や、回復のためのルーティンをご紹介します。

【講師】 合同会社ラフィット 運動インストラクター

《参加対象者》

公立学校共済組合愛媛支部の組合員及び関係所属所職員

《申込方法》

公立学校共済組合愛媛支部(〒790-8570 松山市一番町4丁目4-2)まで
所定の申込用紙をご提出ください。

詳細は、愛媛支部HPをご覧ください。 **申込締切:7/31 必着**

《HPアドレス》

<https://www.kouritu.or.jp/ehime/index.html>

