

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～

※中国語通訳付き

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: 2019年2月24日(日) 15:00～17:00

会場: 高崎市中央公民館 第1学習室
(高崎市末広町27)

講師: 佐藤友哉 氏(臨床心理士・精神保健福祉士)
※中国語通訳付き

対象: 中国語のわかる外国人 定員:30人

申し込み:

Tel 070-5021-9103(日本語: 本堂晴生)

または 090-4434-7335(中国語: 黄 小燕)

お知らせ

- ベトナム語による講習会
- ・日時:2月24日(日)
10:00～12:00
 - ・会場:伊勢崎市緋の郷
 - ・講師:佐藤友哉 氏

主催:群馬県
後援:高崎市

(事業受託者:NPO法人 Gコミュニティ)

为能常持健康之心！

为外国人 举办的缓解压力讲习会

~学习有关压力及心病~

※配中文口译

免费



不太懂日语的**压力**

不太懂学校、税金、健康保险及
年金等日本制度的**压力**

不能很好融入社区团体的**压力**

不能很好规划自己及家人未来的
压力

不能很好与孩子交流的**压力**



压力



如何防止压力及心病,并且如果有谁得了需怎样做才好...
学习日常生活中可做之事！

日期: 2019年2月24日(星期日) 15:00~17:00

地点: 高崎市中央公民馆 第1学习室
(高崎市末广町27)

讲师: 佐藤友哉 氏(临床心理士·精神保健福祉士)
※配中文口译

对象: 懂中文的外国人 定员:30人

申请:

电话 070-5021-9103 (日语: 本堂晴生)

或者 090-4434-7335 (中文: 黄小燕)

通知

越南语的讲习会

·日期:2月24日(星期日)
10:00~12:00

·地点:伊势崎市絢之乡
·讲师:佐藤友哉

主办:群馬县
后援:高崎市

(活动受托者:NPO法人 G Community)