



### ストレスマネジメント講座 がんばりすぎる仕組みを学ぶ

#### 前半：仕組みを学ぶ

5月14日(土) 10:00-11:30

#### 後半：対策を学ぶ

6月4日(土) 10:00-11:30

参加費：1,000円 (各回)定員：各10名程度

講師 石川 侑里氏  
・GCS認定プロフェッショナル  
コーチ  
・木更津市オーガニックアクション  
パートナーズ  
・(一社)健康よろず相談室心理  
支援担当

開催場所：きさらづみらいラボ

嬉しいブルーベリーのお土産付き 🎵

申し込み方法：

お電話かメールまたは申し込みフォームからお申込みください

TEL:0438-53-7070

メール：info@k-mirailabo.com



《申込みフォーム》

木更津みらいラボ自主事業

協賛：一般社団法人健康よろず相談室

### 高齢者の家庭内事故防止 ～高齢者に寄り添ってフレイル予防～

#### ❗ 高齢者の家庭内事故防止

- ・住み慣れた我が家が危険？
- ・高齢者の家庭内事故で最も多い事故は？

#### ❗ フレイル予防

- ・フレイルって何？
- ・フレイルセルフチェックをしてみよう！

#### ❗ シニアシュミレーション

- ・高齢者疑似体験をしてみよう



《申込みフォーム》

開催日時：令和4年5月7日(土)

参加費：無料

13:30～15:30

開催場所：きさらづみらいラボ

申し込み方法：

お電話かメール、または申し込みフォームからお申込みください

TEL:0438-53-7070

メール：info@k-mirailabo.com

木更津みらいラボ事業

協力：あいおいニッセイ同和損害保険株式会社

他にも様々なイベントを企画中！！

こういうイベントをやってほしい！こんな教室あったらいいな！があればご相談ください

新型コロナウイルスにおける  
**感染予防対策**

当施設では、新型コロナウイルス感染予防対策のため、以下の取り組みを実施しております。

手の消毒	マスク着用	手指の消毒	距離をとってPCC
定期的な消毒	定期的な換気	手洗い消毒	うがい

新型コロナウイルス感染症の状況により変更となる場合がございます。  
詳しくは、ホームページ、Facebook、Instagramをご覧ください。  
またはみらいラボまでお問い合わせください。

〈Instagram〉



〈Facebook〉



〈ホームページ〉



## ★ 毎月開催イベント ★

専門家による  
市民活動無料相談会

毎月第4土曜日開催

13:00～,14:00～

15:00～,16:00～

～木更津市市民活動支援センター～

活動の始め方から運営、周知でお困りの方、市民活動やNPOに関するご相談なら、どんなことでもお気軽にご相談ください！！

キッズスペースが  
復活しました！！



発行者：指定管理者 三幸株式会社  
住所：木更津市中央1-1-6 両総通運ビル1F  
TEL：0438-53-7070  
FAX：0438-53-7071  
開館時間：9:00～21:30  
休館日：毎週月曜日・年末年始  
木更津駅西口徒歩5分 駐車場15台

