

# 1

## ストレスマネジメント講座

ついがんばりすぎて疲れてしまう方へ

前半：仕組みを学ぶ

5月14日(土)10:00-11:30

締切：5月7日(土)17:00迄

- ・“がんばりすぎる”は、なぜ起こる？
- ・ライフステージの変化に気がつく
- ・社会的役割と心の中の状態



《お土産》

エザワフルーツランドさん  
濃厚ブルーベリードリンク  
アイキラリン1本

後半：対策を学ぶ

6月4日(土)10:00-11:30

締切：5月28日(土)17:00迄

- ・ストレス状態ではいけないこと
- ・人生をしなやかに生きるための思考
- ・大切な人の心身の健康を守る為の“盾”



《お土産》

フルーツ街道 夢農場さん  
夢みる果実  
ブルーベリージャム1個



<申し込みフォーム>

**参加費：1,000円（各回） 定員：10人（各回）**

**場所：木更津市市民活動支援センター**

申し込み方法：電話、メール、お申込みフォームいずれかでお申込み下さい。

電話：0438-53-7070 メール：info@k-mirailabo.com

# 2

## 家庭内事故防止セミナー

～高齢者に寄り添ってフレイル予防～

セミナー内容

- ☆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？
- ☆シニアシミュレーション
  - ・高齢者疑似体験をしてみよう！
- ☆フレイル予防
  - ・フレイルってなあに？
  - ・フレイルセルフチェックをしてみよう！

ゲスト講師紹介

山口昌紀（やまぐちまさき）

あいちにぎひ同和損害保険株式会社  
千葉支店地域開発トレーニングセンター 電話  
509.02エニーター  
「リスクマネジメントセミナー」(介護事業)「KYT研修」(教育・介護)「ハラスメント防止対策研修」、「SDGs入門セミナー」「接遇マナーセミナー」「家庭内事故防止セミナー」など少人数勉強会からセミナーなど様々な講演実績あり。

申し込み方法

右記二次元コードより申し込みフォームへ  
アクセスし必要事項の入力をお願いします。  
または、お電話かメールにてお申し込みください。  
申し込み先電話番号 0438-53-7070  
申し込み先メールアドレス info@k-mirailabo.com

定員 30名



日時：令和4年5月7日（土）

13：00～15：30

参加費：無料 場所：木更津市市民活動支援センター

申し込み方法：電話、メール、お申込みフォームいずれかでお申込み下さい。

電話：0438-53-7070 メール：info@k-mirailabo.com

定期開催



毎月第4土曜日

13:00,14:00,15:00,16:00

「専門家による市民活動無料相談会」

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!!

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。  
詳しくはみらいラボまでお問い合わせください。

発行：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

Email:info@k-mirailabo.com

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1分 駐車場15台



### コーヒー販売中！！

コーヒーを一つ  
お買い上げ毎に  
1ポイント。  
10ポイント毎に  
飲み物が無料に  
なるチケットを  
プレゼント！！

スタンプカードを  
お持ちでない方は  
スタッフにお申し出  
ください。

