



健康でいきいきと働くために ～ワーク・エンゲイジメントに注目した 生活のマネジメント

わが国では、「働き方改革」の名のもと、働き方の見直しが進められています。こうした変化の中でいきいきと働き続けるための鍵として、私たちの『こころ』と『からだ』の健康がこれまで以上に注目されるようになってきました。

この講座では、働く人のメンタルヘルスをポジティブな側面からとらえ、健康の増進と生産性の向上に向けて、どのような工夫ができるのかを考えます。ワーク・エンゲイジメントをキーワードに、普段の生活でできる工夫とそのコツを学びます。

※ワーク・エンゲイジメントとは、仕事にやりがいをもっていきいきと働くことを意味するメンタルヘルスの新しい考え方です。

日 時 2019年3月3日(日) 10:00~11:30

場 所 ユニコムプラザさがみはら (相模原市南区相模大野3-3-2 bono相模大野内)
小田急線相模大野駅 北口徒歩3分

講 師 北里大学 一般教育部人間科学教育センター
教授 島津 明人 氏

対 象 一般の方

定 員 50名(申込順)

参 加 費 700円 ゆうちょ銀行にてお振込みいただきます。
(受講決定後、振込用紙をお送りします。振込手数料不要)

申込開始 1月15日(火) から(定員になり次第締め切ります。)

〈お申込み方法〉

裏面の受講申込書に必要事項を記入のうえ、郵送またはFAX(042-703-8536)にてお申し込みください。

または、さがまちコンソーシアムホームページのさがまちカレッジ申し込みフォームに必要事項を入力して、送信してください。



さがまちカレッジ

お問い合わせ・お申込み先

公益社団法人相模原・町田大学地域コンソーシアム

さがまちコンソーシアム 事務局 住所: 〒252-0307 相模原市南区文京2-1-1相模女子大学内

TEL: 042-747-9038

FAX: 042-703-8536

E-mail: info@sagamachi.jp

ホームページ: <https://sagamachi.jp/> お問い合わせ時間: 月~金曜日(祝日を除く)9:00~12:00 13:00~17:00



受講申込書

さがまちカレッジ

申込開始 **2019年1月15日(火)から**

※定員になり次第締め切ります。

FAX申込先 042-703-8536

		申込日	月	日
*受講講座名	健康でいきいきと働くために	*講座NO.	A1840144	

*フリガナ		*性別	男 ・ 女	
*氏名		*年齢 注1	歳	
*住所	〒			
*TEL		FAX		
携帯電話				
E-Mail				
*所属	<input type="checkbox"/> 児童・生徒(小学 ・ 中学 ・ 高校 年) <input type="checkbox"/> 学生(年) <input type="checkbox"/> 主婦 <input type="checkbox"/> 勤労者 <input type="checkbox"/> その他()			
備考				

*記入必須項目

(注1) 保険の加入手続を行う都合上、年齢をご記入ください。

(注2) 原則として、お一人様につき一枚、受講申込書をご提出ください。

(注3) 個人情報については、さがまちカレッジの運営以外の目的には使用しません。

さがまちコンソーシアムとは—

「さがまちコンソーシアム」は、相模原市と町田市を生活圏とする大学、NPO、企業、行政など様々な主体が連携し、魅力あふれる地域社会を創造することを目的に設立されました。多彩な学びの場を市民に提供する「教育学習事業」、まちづくりの担い手を育成する「人材育成事業」、新たな文化・福祉・産業の発展に寄与する「地域発展事業」を3つの柱としてさまざまな事業を展開しています。