

# ストレス社会を 上手に乗り切る！

ストレスの解消には“発散”と“癒し”の2種類があります。  
この講演では、特に“癒し”に注目し、立原啓裕自身が習得した自律訓練法で、  
ストレス解消を身に付けましょう。

講 師 **立原 啓裕** 氏

1954年1月12日 大阪天満生まれ・奈良育ち。大阪芸術大学放送学部演劇専攻を卒業後、劇団四季に入団。4年半在籍後帰阪し、個人事務所を設立、放送タレントを目指す。「探偵ナイトスクープ」の探偵として16年務める。現在は、大阪芸術大学グループ客員教授として、また、日本医学ジャーナリスト協会会員としても活躍中。東京でのテレビ出演と大学教授、講演活動にと忙しい日々を送る。



日 時

**11月22日(水)** 14:00~15:30 (13:30開場)

場 所

チサンホテル神戸 3F 六甲の間

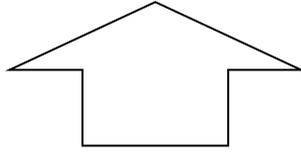
〒650-0027 神戸市中央区中町通 2-3-1

定 員

100名

申し込み

裏面のFAXまたはE-mailにてお申し込みの上お越してください。  
(受講票等の返信はございません)



FAX 078-341-7126

第 39 回 定例講演会 参加申し込み		
会社・ 団体名		
	電話番号	
出席者	職 名	氏 名
[ 通信欄 ]ご意見・その他(住所・宛名変更など)		
整理の都合上 11月 10 日必着でご連絡下さい。受講票等はありません。		



E-mail [takai@juntten.or.jp](mailto:takai@juntten.or.jp)

( 会社名・電話番号・職名・氏名を明記のうえ送信ください。 )

【個人情報の取り扱いについて】

- ・記入していただいた個人情報は当事業団にて厳重に管理し、定例講演会運営以外の目的では使用いたしません。
- ・記入していただいた個人情報は、ご本人の同意がない限り第三者には提供いたしません。

〔会場地図〕 JR:神戸駅から徒歩 5 分・高速神戸鉄道:高速神戸駅から徒歩 1分

公共交通機関をご利用ください。

お車でのお越しの場合は近隣の有料駐車場(各自ご負担ください)をご利用ください。



【会場】

チサンホテル神戸

神戸市中央区中町通 2-3-1

【お問い合わせ先】

(一財)順天厚生事業団

総務課

神戸市中央区楠町 3-3-13

TEL 078-341-7114

FAX 078-341-7126