

心の健幸づくり講演会



心の不調に気づき、支え合うために

～こころのセルフケアと、声のかけ方・話の聴き方～

自分や身近な人の心の健康を守るために、セルフケアの方法や、周囲の人の変化に気づき、声をかけるポイントについて学びましょう。

多くの方のご参加をお待ちしています。

申込みは不要です。
お誘いあわせの上
お気軽にお越しください。

【日時】　12月2日（水）
13時30分～15時30分

【会場】　せら文化センター　2階　小ホール
（大字寺町1158番地3）



【講師】　認知行動療法カウンセリングセンター
公認心理師・臨床心理士　岡村（おかむら）　優希（ゆうき）　さん



お問合せ先　健康保険課　健康増進係　☎0847-25-0134