

こころの健康セミナー

身近な人ほどうまく付き合えない・・・がんばりすぎてしまう・・・元気が出ない・・・
不安が多く生きづらい感じがする・・・etc こころの違和感を覚えることはありませんか。
心地よく過ごすヒントをそれぞれの専門家がお伝えします。

第1回

8月1日(木)
13:30~15:00

『家族関係に悩むかたへ
心地よい関係づくり』



講師
助産師、思春期保健相談士
後藤敬子氏

第2回

8月28日(水)
13:30~15:00

『職場や学校の人間関係に
悩むかたへ
心地よいコミュニケーション』



講師
心理カウンセラー
斎藤 みつえ氏

10月28日(月)
13:30~15:00

『病気や
生きづらさがあるかたへ
心地よくからだを動かして
こころの声を聞いてみよう』



第3回

講師
がん専門
運動指導士
藤井紀子氏

11月19日(火)
13:30~15:00

『がんばりすぎてしまうかたへ
心地よい生き方・考え方』



講師
公認心理師、
精神保健福祉士
佐藤真紀氏

第4回

- ♥ 場 所 市民健康センター(船場町2-1-30)
- ♥ 費 用 無料(第3回は動きやすい服装でおいでください)
- ♥ 申 込 7月4日(木)~ 各回3日前までに下記電話または酒田市公式LINEよりお申し込みください。(各回25人定員) 1回だけの参加も可能です。

市公式LINE はこちらから →

市公式LINE トーク画面に
『こころ』と送信すると
お申込画面に進むことができます

問い合わせ
酒田市健康課成人保健係 電話24-5733

