

# 心の健康を保つためのメンタルトレーニング講座

メンタルヘルスの現状を知り、心の病に対する理解を深めながら、未然に防ぐためのちょっとしたコツを学びます

日時：2月13日（土）9：30～12：30

会場：茅ヶ崎市勤労市民会館 3階 B研修室

定員：20名（申込制・先着順）

費用：無料

申込方法：茅ヶ崎市勤労市民会館へお電話

又は当館HP専用フォームより

申込期間：1月20日（水）～2月12日（金）

申込時間：10：00～22：00

ストレス社会において心の健康を保つことは日々の暮らしだけでなく、仕事にも大きな影響を与えます。自分の心のバランスを保つために日々できることを学べる講座です。

お問い合わせ

お申込みは

茅ヶ崎市勤労市民会館

☎0467-88-1331

