

就業中のメンタルヘルス講座

～自分の健康は自分が守る～

一人ひとりが「自分の健康は自分で守る」というセルフケアの考え方を理解し、実践することが大切です。人生90年時代の新しい考え方を取り入れ、潤いのある人生を楽しみましょう。

日時：8月27日（日）9：30～12：00

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：7月20日（木）～8月26日（土）

申込時間：10：00～22：00

ストレスをプラスに働かせることができれば、ストレスは人生のスパイスになります。メンタルヘルスの基礎知識をもち、自分自身でストレスを軽減し、対処する方法を学びます。

お問い合わせ
お申込みは

茅ヶ崎市勤労市民会館

☎0467-88-1331

