

これから働く方の 心身の健康管理講座



～ストレスとの上手な向き合い方～



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
したコツを学ぶ**。

- ◆日時 平成31年3月8日(金)/9時30分～11時30分
 - ◆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)
 - ◆講師 JADA 山口恵美子
 - ◆参加費用 無料
 - ◆申込方法 当館受付、電話、当館HPより
 - ◆申込期間 2月1日(金)～3月7日(木)
 - ◆申込時間 10時00分～22時00分(休館日を除く)
- ※休館日は原則毎月第4月曜日



◆お申込み/お問い合わせはこちらへ◆

【茅ヶ崎市勤労市民会館】

茅ヶ崎市新栄町13-32

0467-88-1331

※当館には駐車場がございません。最寄りの
駐車場か公共交通機関をご利用願います。