

【メンタルヘルス予防セミナー】

ストレスをマネジメントしてパワーアップ 自分の健康は自分で守る

ストレスの蓄積による、心のトラブルを訴える方が急増しています。一人ひとりがセルフケアの考え方を理解し、メンタルヘルスの基礎知識を持ち、自身のストレスを軽減し、対処する方法を学びます。ストレスを人生のスパイスとして捉えて、プラスに転じる事で人との絆を深め、周りの人も大切にすることができます。講師/片山俊子(日本キャリア・コンサルタント協会)

●日時 2021年12月18日(土)10時00分～12時00分

●会場 茅ヶ崎市勤労市民会館/3階/B研修室

●対象 就活中、就労中の方、メンタルヘルスでお悩みの方

●定員 15名/申込制・先着順(参加無料)

※受講される方は、筆記用具とマスクを持参してください

※館内では、必ずマスクの着用をお願いします

●申込方法 勤労市民会館/受付・電話・ホームページより

●申込期間 11月1日(月)～12月16日(木)

●受付時間 10時00分～21時00分

※休館日は申込不可/休館日は原則・毎月第4月曜日

※キャンセルされる場合は、お早めにご連絡をお願いします

☎お問合せ/お申込みはこちらへ☎

「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。最寄りの駐車場が
公共交通機関のご利用をお願いします。