

ストレス自己分析から知る

上手なストレスとの向き合い方

講師：仙台心理カウンセリング

田村 みえ 氏

忙しい日々の生活の中であなたの心は疲れていませんか？

仕事や子育て、近所付き合い…何にストレスを感じるか、どれだけ強く感じるかは人それぞれ。心が疲れ切ってしまう前に、ストレス自己分析の体験を通し、自分にあった心の健康づくりのヒントを見つけましょう。

日 時 令和元年 **11月2日(土) 13:00～15:00**

場 所 仙台市シルバーセンター 第2研修室
(青葉区花京院1-3-2)

対 象 仙台市内にお住まいかお勤めの30～50歳代の方 30名(先着順)

受 講 料 1,000円(教材費込み)

託 児 2歳児以上の未就学児6名まで(先着順)
要事前申し込み(10月18日まで)

申込方法 10月7日(月)午前9:00～

電話・FAX・Eメールで申し込みください。下記をお知らせください。

＜①講座名②お名前(ふりがな)③〒住所④電話番号⑤年齢⑥託児希望の有無＞

※申し込みには、裏面のファックス送信票もご利用ください。

申し込み・
問い合わせ先 仙台市シルバーセンター 交流啓発係
電話 022-215-3170 ファックス 022-215-4140
メール kouryu@sendai-hw.or.jp