

# 「心の病・予防対策講座」のご案内

今注目の！ 脳科学と心理学からの心の健康法

精神的な不調をきたした人の多くの場合、

- ◆何となく生きづらさを感じていた
- ◆あまり ゆっくりできることがなかった
- ◆人間関係にしんどさを感じていた

といった状態があったという調査結果があります。

身体の健康と同様に、心の健康も日ごろから少し気にとめて、対策をしておくことで予防が可能です。

健康法を、どなたにでも、分かりやすく、お伝えしていきます。

**講座日程** 6月5日（水曜日）、6月7日（金曜日）の2回講座  
時間：両日とも午前10時～11時30分の90分間

**開催場所** 交野市立「青年の家」（交野市駅から徒歩6分、駐車場あり）  
住所：交野市私部2-29-1

**参加費** 1,000円（資料代含む、2回分。1回参加の場合も同額）

- ◆参加定員は30名までとなります。申し込み順に受けさせていただきます。  
締め切り：6月4日（火曜日）まで

**申し込み、問い合わせ先** NPO法人 京阪総合カウンセリング  
電話 072-814-7140

※受付時間 9時30分～17時 まで（平日のみ）