

「心の病・予防対策講座」のご案内

今注目の！ 心理学と脳科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。

心の健康法を、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 2025年4月9日（水曜日）

時間：午前10時～11時30分（90分）

開催場所 交野市立「青年の家」 研修室202

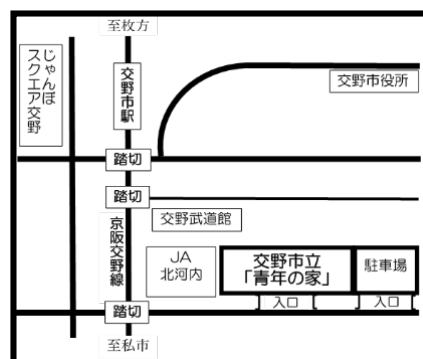
（交野市駅から徒歩6分、駐車場あり 住所：交野市私部2-29-1）

参加費 500円（資料代含む）

対象 18歳以上

定員 15名（申し込み順）

締切 4/7



申込・問合せ先 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）

