

おゆみ野公民館・泉谷中学校区青少年育成委員会 共催

第 28 回 みどり教育セミナー 『おとなの^{がっこう}楽講』

自分を幸せにするための ストレスマネジメント講座

子育て、仕事、家事、人付き合い・・・日々の生活の中でどうしても避けられないのが、「ストレス」ですよね。

同じ出来事でも人によってストレスの感じ方は違うもの。ご自身のストレスと向き合い、自分のストレスパターンを知り、ストレスとうまく付き合う対処法を学んでみませんか？

明日からの日々をより良いものにしていきましょう。



★ 講 師 公認心理師、臨床心理士 ^{はなざわ}花澤 ^{よしこ}佳子 先生

【講師プロフィール】大学院 2 年次より千葉県立こども病院に勤務以来、様々なところで臨床を経験し、現在は千葉市、船橋市を中心に母子保健、HIV 相談、大学の学生相談、「青葉の森こころの相談室」などでカウンセリングを行っている。

★ 日 時 令和 7 年 11 月 15 日 (土) 10:00 ～ 12:00 (受付開始 9:45～)

★ 場 所 おゆみ野公民館 講堂 (2 F)

★ 申し込み 参加を希望する方は下記の QR コードよりお申込フォームサイトから 11 月 5 日 (水) までにお申し込みください。定員になり次第、募集を締め切らせていただきます。



- ◎ 会場内での録画、録音は禁止とさせていただきます。
- ◎ 体調のすぐれない方のご来場はご遠慮ください。
- ◎ 駐車場の数に限りがございますのでお車でのご来場はご遠慮ください。
- ◎ 講演終了後、講師の先生は次の仕事のため急ぎ移動されます。ご質問等のある方は講演時間内をお願いいたします。

問合せ先： 泉谷中学校区青少年育成委員会
健全育成部 宮城 (090-8816-8060)