

手話通訳

があります



12/4(金)

メンタルヘルス

10:00~11:30

~脳・こころ・からだのバランス調整~

「気持ちが落ち込みやすい」
 「ネガティブに考えてしまう」
 そんな経験はありませんか？
 心の状態は、考え方だけでなく、脳のはたらきやからだの状態とも深く関係しています。
 「人そのものが環境」という視点を大切にしながら、まず自分自身を整えることが、周りの人にも良い影響を与えることに目を向けてお話しします。
 暮らしの中で気持ちを楽しめるヒントや、心の整え方をわかりやすくお伝えします。



参加無料

事前申込が必要です

講師

Brain Train 岡山 代表

楠本 敦子 氏

会場

水島公民館 2階 大ホール

主催・申込先：水島公民館 倉敷市水島北幸町1-2 ☎ 086-444-2541 Fax 086-445-1737

*参加申込書 (FAX 可) または電話でお申し込みください。(受付 9:00~17:15、月曜日は休館)

*天候等の状況により、中止または延期となる場合があります。ご了承ください。

きりりとり線

第5回 人権教養講座「人生を豊かにするところ学」 参加申込書 *この用紙で4名まで申し込みます

◆次の1、2のどちらかに○を付け、参加者氏名 (フリガナ) と連絡先 (電話番号) をご記入ください。

1 公民館グループ員 → グループ名: _____

2 一般申込 (「寿大学」の受講生の方も「一般申込」で申し込んでください)

| 氏名 (フリガナ) | 電話番号 | 氏名 (フリガナ) | 電話番号 |
|-----------|------|-----------|------|
| | | | |
| | | | |

*公民館講座「人生を豊かにするところ学」の受講生は、全ての回で申込は必要ありません。