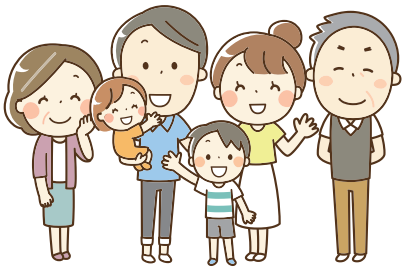
こころの健康講座

ストレス対処行動

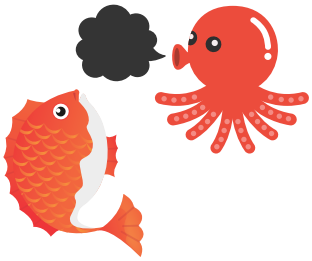
時　期	**12月18日(火)　14時～16時**
場　所	複合型交流拠点ウィズあかし　学習室 704
講　師	**菊地　節子氏**
定　員	100人
参加費	300円



講師：菊地　節子氏

一般社団法人 日本産業カウンセラー協会 関西支部

年齢を重ねるごとに体力が衰えることは仕方がないかもしれません。だからといって心まで衰えるとは限らないのです。長年の人生の経験を活かして、日々心豊かな生き方をすることは可能だと思います。そのためにはこれからどうすればいいのか、皆様とご一緒に考えていきましょう。



★会場アクセス

明石市東仲ノ町６番１号（アスピア明石北館７階）
複合型交流拠点ウィズあかし　学習室 704
JR 神戸線または山陽電鉄「明石駅」下車、南口ロータリーに出て左手徒歩約３分。出来るだけ公共交通機関をご利用下さい。

参加申込み・お問合せ

主催：神戸医療生活協同組合 健康づくり委員会
神戸医療生活協同組合　健康まちづくり部　TEL 078-641-4322　FAX 078-641-4351

お名前	お電話番号　（　　）　－
ご住所　〒　　－	組合員・組合員でない ▼ 支部名　　支部

2018 12 18 こころの健康講座　申込書