



暮らしに役立つ心理学講座

参加・体験型講習



コロナ禍によって環境が一変し、一人一人の価値観や行動規範も異なり様々な問題も起こっています。そこで今回は、暮らしに役立つ心理学を学び、セルフケアを行うことで、自身のメンタルヘルスを保つための心の健康について考えます。

～日常的に出来る「もっと幸せになる方法」を探してみましょう～

	と き	内 容	講 師
①	1月13日(木) 午後1時30分～3時	・ストレスとは？ ネガティブ～ポジティブへ思考の切り替え方	さくらがわ 桜川 みき さん (みきのセラピールーム主宰) 日常で実践できる “こころ”と“行動”を お伝えします。
②	1月20日(木) 午後1時30分～3時	・リラクゼーションとは？ 自律神経と身体のかかわり方	
③	1月27日(木) 午後1時30分～3時	・セルフケアとは？ マインドフルネスの効果を体験してみよう	



- 【対象】 どなたでも(3日とも参加できる人を優先します)
- 【定員】 先着15人(要申込)
- 【会場】 亀岡市総合福祉センター(内丸町45-1) 3F 講習室
- 【受講料】 無料
- 【その他】 要約筆記・手話通訳が必要な場合は、申込時に予約してください。
託児(6ヶ月～就学前)が必要な人は、講座開始1週間前までに来館し申し込んでください。(いずれも無料)
- 【申込み】 下の申込用紙に必要事項を記入のうえ、お申し込みください。
- 【申込先】 亀岡市総合福祉センター働く女性の家 TEL:24-0294 FAX:24-3071



キリトリ

～暮らしに役立つ心理学講座～ (1/13・1/20・1/27) 参加申込書	
ふりがな	
氏名	
住所	〒
連絡先	TEL: FAX:
年代	・10代 ・20代 ・30代 ・40代 ・50代 ・60代 ・70代 ・80代
その他	次のうち、必要なものがあれば○印をつけてください 手話通訳・要約筆記・託児