



中央公民館主催講座

ストレスと上手に 向き合うための講座

どんな人でもストレスを抱えることはあります。自分は大丈夫だと思っけていても無意識のうちに疲労しているかもしれません。

「どういうときにストレスを感じるのか」「最適なストレス軽減方法」などを知り、ストレスとうまく付き合い、自分自身を大切にす対処方法を身につけましよう。



- と き：① 6/7 ② 6/21
(金曜日・全2回)
- 時 間：10時～正午
- 定 員：16人
- 対 象：どなたでも
- 準備物：筆記用具
- 講 師：井山 里美

◎申込み：5月21日(火)(必着)までに、
はがきに講座名、参加者の住所、氏名(ふりがな)、
年齢、電話番号を記入し

〒584-0093 富田林市本町16-28
中央公民館へ



◎定員を超えた場合は抽選し、後日、はがきにて抽選結果をお知らせします

◎問い合わせ：中央公民館(0721-24-3333)