

心理学でひもとく



受講
無料

「ごきげんな自分」 の作り方



こんな方にオススメ！

- ☑ 日常で使えるストレスケアや心の整え方に興味がある
- ☑ 最近なんとなくイライラする、疲れが取れない
- ☑ 仕事や家事、子育てで「自分のことが後回し」になっている

自分らしく過ごすために、自分のストレスサインに気づくコツやリフレッシュ法の見つけ方についてお伝えします。

期間限定
オンデマンド
配信あり

▶ 詳細は裏面へ



開催日時

10/28 水 14:00～15:30

当日参加者にはプチギフトをプレゼント♪

事前質問
受付します
(申込時)

※すべてにお答えできる
ものではありません。
ご了承ください。



会場

防府市文化センター
(防府市役所本館8階)

対象

防府市に在住・在勤在学の方

定員

80名 (先着順)

申込

Webフォームまたは
保健センターに電話・FAX

※当日要約筆記あり
(手話通訳をご希望の方はご相談ください)



講師

臨床心理士・公認心理師
ただとともあき

武田 朋昭 氏

申込締切：10/26(月)

防府市健康増進課
(防府市保健センター)

TEL.0835-24-2161
FAX.0835-25-4963

【受付】8:30～17:15 (土日祝を除く)

動画配信の流れ

1) 申込

Webからの申込

☆メールアドレスが必要です。



2) 11/6頃メールアドレスにURLが届く

視聴期間：11/6頃～11/30

期間内に視聴してください。

3) アンケート回答

Webフォームから回答をお願いします。

※メールにURLを添付します。



子育て中の方

お仕事の都合がつかない方など

スキマ時間を活用して

自分や家族のために学びませんか？