

メンタルヘルス・セルフケア講座

アクト (ACT) によるセラピーを考える！

メンタルヘルス(精神面における健康)に関する基礎知識を学び、精神的疲労やストレスに自身で気づき、ストレスと上手に付き合う方法やアクト(ACT)によるセラピー・リラクゼーションの方法を学び、自身に適したストレスの軽減方法について考えます。

- 開 講 日 12月5・12日(木)全2回
- 時 間 午後6時30分～8時30分(2時間)
- 会 場 桐生市職業訓練センター 2階 大ホール
- 受 講 料 桐生市内に居住または通勤する人は510円
それ以外の方は1,020円
- テキスト代 無 料
- 定 員 20人(定員を超えた場合は抽選)高校生以下の人を除く
- 講 師 心理学博士 多 菊 敏 幸 氏
- 申込期間 11/1(金)～25(月)午後5時まで



ストレス



下記の電話・FAX・電子メール・センター窓口にて受け付けます。
ご参加いただける方へは11月26日(火)・27日(水)の
午前9時から午後5時までに電話でご連絡します。
なお、抽選で外れた方へのご連絡はしませんのでご了承ください。

桐生市職業訓練センター

桐生市相生町 5-51-10
TEL : 0277-54-2101 FAX : 0277-54-2444
e-mail : kirikunc@sunfield.ne.jp
URL : <http://www.sunfield.ne.jp/~kirikunc/>



メンタルヘルス・セルフケア (アクト(ACT)によるセラピーを考える) 講座 受講申込書

氏 名	氏 名	歳	男 ・ 女
電話番号 (昼間連絡可能な番号)	住 所		
事 業 所 名			
このチラシを受け取った場所	①訓練センター ・ ②訓練センター以外()		

お申込みいただいた個人情報は、本センターの事業運営以外の目的には使用いたしません。