

ゲンコミ生涯学習連続講座4月

年齢を重ねると、男女を問わず、体力・健康だけでなく、生活環境や人との関わり方も変化し、それらが気分の落ち込み
《講師からのメッセージ》やストレスの高まりに繋がります。この講座では、毎日の生活を少しでも気持ち良く過ごすための知恵、気分の整え方を紹介します。楽しく学びながら、「明日から少し楽になるヒント」を一緒に見つけませんか。初めての方も安心して参加できる、負担のない内容です。お一人でも、ご夫婦、友人との参加も歓迎します。

60代からのメンタルヘルス こころの健康を保つ/ウハウ



4月4日(土) 10:00~12:00

県営なのはなハイツ集会室

講師 田村 隆氏

(キャリアコンサルタント/産業カウンセラー)

参加費 500円 定員 40名 駐車スペース40台

主催 ゲンコミ生涯学習部会

Web



Mail



gakusyu@gen-comi.jp
お名前を連絡ください。

電話

080-8445-6947
(露木)

二宮町地域生涯学習振興補助事業