

令和6年度
湖西市こころの健康づくり講演会

要申込
参加費
無料

『こころの元気を守る！』

～認知行動療法に基づく
こころのセルフケア～

認知行動療法とは、認知に働きかけて気持ちを楽しむ心理療法の1つです。



講師:木戸 芳史氏
浜松医科大学医学部
臨床看護学講座・教授

人はストレスが強くなると物事をネガティブにとらえがちになり、不安からネガティブな考え方を止められなくなってしまうことがあります。
先生と一緒に自分のこころの状態をスキャンしてみても**【こころの元気を守る】考え方の工夫**を教えてくださいませんか？

令和6年 **12月21日(土)**

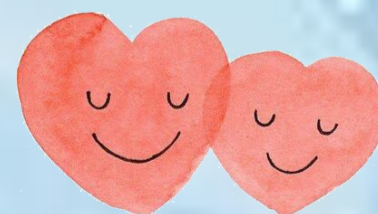
14時00分～15時30分(受付13時45分～)

会場:新居地域センター3階 ホール

(湖西市新居町浜名519-1)

定員:100名(先着順)

自分のこころを大切にしてください



【申込期限】

12月16日(月)12時まで

【申込方法】

申し込みフォームまたは電話

【申込・問い合わせ先】

湖西市役所健康増進課

☎053-576-1114

申し込みフォーム
はこちらから↓

