

気持ちが疲れていませんか？

令和6年3月1日(金)受付開始【定員6名】

職場に生かす セルフケア研修

職場や家庭など様々な場面で不安な気持ちを抱えることも多いのではないのでしょうか？
不安な気持ちの落ち込みが起きるプロセスを知り、自分の心を元気にするセルフケア方法について
お伝えします。ストレスフリーな自分を目指しましょう！

講師 三浦なお子さん

日時

令和6年5月21日(火)19:00~20:30

会場

生涯学習センター 2F 洋室中

受講料

1,100円

申込締切日

令和6年5月7日(火)

※申込受付期間終了後のキャンセルは受講料がかかります。

受講料は納付書にて事前にお振込み頂きます(別途案内)

お問合せ

大野市生涯学習センター

TEL 0779-65-5590 FAX 0779-66-2885

E-Mail shobun@city.fukui-ono.lg.jp



大野市は持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。

