

心理学講座 『少しずつ前向きになればいい』



「安心して落ちこめる本」の著者、徳永京子さん=写真=とご一緒に、少しずつ前向きになればいい、自分のこころのことを少し理解して、早めの手当がこころとからだをまもり、落ち込んでしまう仕組みや落ち込みから回復するための方法を考えてみましょう～。

講師

徳永京子さん

保健師・
精神保健福祉士
心理カウンセラー



① 6月 15日 (水)

10:00～12:00

「私たちの心はどうなっているの」
落ち込む人・落ち込まない人の違い。

② 6月 29日 (水)

10:00～12:00

「自分を知ればもう悩まない」
心理テストで自分の現在地を知る。
自分を好きになれば未来がかわる



- 場 所 伊丹市立女性・児童センター 講習室
- 定 員 20名
- 参加料 全2回 1,000円
- 保 育 定員6名 1歳半～就学前
1人1回350円(1週間前までに要予約)



■■■ お申し込み・お問い合わせ ■■■

伊丹市立女性・児童センター
〒664-0855 伊丹市御願塚6-1-1
電 話：072-772-1078
休館日：火曜日・祝日

