

こころの健康づくり講演会を開催します しなやかなこころで生きるために ～人生の音・こころの指輪～

私たちのこころは日々揺れ動いています。
楽しい時やうれしい時があれば悲しい時やイライラする時もあります。
仕事や家庭、人間関係など日常生活の中でストレスを感じることはたくさん…！
知らないうちにこころが疲れてしまう時もあるかもしれません。
こころの疲れに気づけていますか？ こころの声に耳を傾けてみませんか？



令和元年

11月16日(土)

時間：受付 午後1時00分～

開会 午後1時30分

(終了午後3時00分頃)

会場：伊那市役所5階

501・502会議室

<内容>

★講演

『しなやかなこころで生きるために
～人生の音・こころの指輪～』

講師：佐久大学 准教授

日本認知・行動療法学会 認知行動療法士
朴 相俊 (ぱく さんじゅん) 先生

～講師プロフィール～

韓国出身(1998年に来日)。東京大学大学院教育学研究科身体教育学コース修士・博士課程を経て、佐久大学で基盤教育を行っている。また、県内・外の市町村においてもゲートキーパー教育やメンタルヘルス研修に関する実践と研究活動などに携わっている。

★参加無料。申し込み不要。 お気軽にご参加ください。

<問い合わせ>

伊那市役所 健康推進課 保健係

電話：78-4111 (内線 2333~2338)

