

職場や家庭で役立つ！

追加募集

心のマネジメント(全5回)

長時間の労働や家事、仕事と育児の両立、人間関係における気遣い…。

現代社会に生きる私たちは、職場や家庭でストレスを感じやすくなっています。

より良く生きるために、ストレス対処法や感情のコントロール方法を学んでみませんか？

ぜひお気軽にご参加ください。



**10/14、21、28、
11/4、11 毎週土曜日 14:00～15:30**

講師：松永 祐子 氏 (キャリアコンサルタント/ウェルビーイング心理教育ナビゲーター)

会場：東部生涯学習センター 第3集会室

対象：18歳以上の方20人

申込：9/22(金)、14:00～

お電話で東部生涯学習センター(054-263-0338)へ

お申し込みください。※定員に達し次第、申込を締め切らせていただきます。

**参加費
1,000円**

東部生涯学習センター 指定管理者(公財)静岡市文化振興財団

〒420-0803 静岡市葵区千代田七丁目 8-15

TEL 054-263-0338 HP <https://sgc.shizuokacity.jp/>

休館日 月曜・祝日

