



10 / 17

土

心を ラクにする 心理学講座



不安をやわらげる ヒントを学びましょう!

日常生活の中で、「不安」という感情に振り回されていることはありませんか？ 今回の講座では、心理学の分野で用いられる「認知行動療法」の考え方をもとに、気持ちを楽にするヒントを、わかりやすくお伝えします！
また、体で覚えるリラクゼーション法も体験してみましょう！

【持ち物】 筆記用具

◆日 程 **10月17日(土)**

※申込受付開始:9月19日(土)14時から

◆時 間 **13:30~15:30**

◆受講料 **1000円** (資料代込)

◆講 師 **佐藤 真理子 氏**

(盛岡ハートフルカウンセリング セラフィ 代表
心理カウンセラー)

◆定 員 **25名(先着順)**

◆持ち物 **筆記用具**

【会場・主催】サンライフ盛岡

お 申 込
・
お 問 合 せ

サンライフ盛岡

住 所:盛岡市仙北二丁目4-12
電 話:019-635-9600
FAX:019-635-9601
メール:sunlife@iding.org