

健康セミナー



ストレスフリーな毎日をめざして ～自分のこころを知ろう～



毎日のマスク着用や自粛生活など、経験したことがない「コロナ禍」が長く続く中、些細なことに対してストレスを感じやすい日々ではないでしょうか。

人間関係からのストレスは、自分が変わることによって低減させることができます。自分のこころの傾向を知り、うまくコミュニケーションをとりましょう。

【日 時】 令和4年3月3日（木）午後1時30分から3時00分

【場 所】 東海市立商工センター 3階 中会議室

【定 員】 30人（定員になり次第締め切ります）

【参加費】 無 料

【講 師】 半田市医師会健康管理センター

管理栄養士 山田実佳 氏

【申込み】 令和4年2月1日（火）から

商工センター ☎0562-33-7772へ



アサーション



アンガーマネジメント



エゴグラム



主催：東海商工会議所