健康セミナー

『きっと 大丈夫』と思える自分になる

心の健康を保ち、自分らしく毎日を過ごすための セミナー

できてる じゃん♥



ヒント!

心の土台となる感覚

自分の価値を感じる

ありのままの自分を認める

など

『自己肯定感』UP! 自然と高めるための

日　時：令和８年１２月８日（火）
　　１３：３０～１５：００

場　所：東海市立商工センター３F
　　中会議室

講　師：NPO法人コアカウンセリング支援協会
　　理事長　宮崎　勝博
　　(公認心理師・精神保健福祉士)

参加費：無料

定　員：３０名

当日は、セミナー終了後に個人カウンセリング(20分/人)も行います。（４名まで）
ご希望の方は申込時にお申し出ください。



参加申し込みは
令和８年１１月１６日（月）から
東海市立商工センター
☎0562-33-7772へ
定員になり次第締め切ります