

ひらかた NPO フェスタ・無料講演会

NPO 法人京阪総合カウンセリング・NPO 法人健康ライフサポート協会

コラボ無料講演会

心と体の健康講座

◆午前 10 時 30 分～12 時 心理学から学ぶ「ストレス解消の 3 か条」

毎日、他人とかかわっていてストレスを感じませんか？
どうして自分の気持ちが相手に伝わらないのだろう…
自分が思っていることや、考えていることを言えないことがよくあるな…
一方的に言われてばかりで、疲れてしまう…

こんな状態が続くとストレスがたまるばかりか、ある日突然「うつ病」になったりもします。日々たまったストレスは気がついたら、心や身体に影響を与えます。ストレス解消の 3 ヶ条を知っておくと、そうした問題を防ぐことができます。

日常生活での対人関係のストレスとその解消法についてカウンセラーがお話しします。

NPO 法人 京阪総合カウンセリング

◆午後 13 時～14 時 関節症の為の運動療法講習会

座ってできる運動療法、講演後に整体体験可（10 人、10 分間）

NPO 法人 健康ライフサポート協会



日 時	平成 29 年 10 月 1 日（日曜日）
場 所	枚方市市民会館・1 階 第 1 集会室

《切り取り》

無料講演会・申込み書（2017・10月1日・NPOフェスタ）

電話での申込の場合は 072-814-7140 へ

申込者氏名	<input type="checkbox"/> 午前 <input type="checkbox"/> 午後
友人・知人など紹介者がある場合、氏名を記入	<input type="checkbox"/> 午前と午後