

コロナ下だからこそ、 心に栄養を

長引くコロナ対策の中での生活…漠然とした不安やおそれ、そしてゴールの
見えない闘いに自分でも気づかないうちにストレスをためてしまう…。

そんなことはないですか？

心に栄養を貯めてイキイキと過ごすためのヒントをお話ししていただきます。

お気軽にご参加ください♪



日時 : 6月30日(水) 10:00~11:30

場所 : 若園市民センター 多目的ホール

講師 : こころセーフティネット協会代表 真方あゆみ先生他

定員 : 10名

参加費 無料です!

お申込み・お問合せは…若園市民センター ☎921-3344