

日常に役立つ心理学

ストレスの原因は脳のしくみにあった！！

ディスカッション・音楽・運動のワークでストレス発散♪
心身症やうつ病を予防します。（精神疾患の方お断り）



音楽は、昔よく聞いていた曲や思い出に残っている歌など
参加者同士で話して楽しい気分を味わってもらいます！



運動はかんたんなストレッチを行います。
背伸びをしたり、首、肩をまわしたり、全身ほぐれて体が温まります。

2 / 1 3（土）

対象 15 歳以上（中学生除く）

10:00 ～12:00

限定 4 名

千歳公民館 2・3号室

参加費 1, 000円（資料代として）

受付 メール対応できる方

tixk3012@yahoo.co.jp

※コロナ対策しております。

当日、検温させていただきます。

37.5℃以上の方

風邪症状のある方お断り

マスク着用、手指の消毒をして
いただきます。

密にならないよう、広いお部屋で
換気ができます。

安心安全に講座ができるよう、みなさん
のご協力よろしくお願いいたします。

**★なお、新型コロナウイルス感染拡大等
により、公民館が臨時休館になった場合
講座を中止させていただきます。**