



参加者に100ポイントをプレゼント!
(100ポイント(100円相当)は加盟店で使用できます)

令和7年度 こころの健康づくり講座

ストレスを パワーに変える!

～イヤな気持ちを手放すセルフケア～



講師 高原 恵子
コミュニケーション心理学研究所 代表

講座内容

ストレスを上手にコントロールして、イライラ・ムカムカ・クヨクヨなどのイヤな気持ちを手放し、自分にとってプラスとなるパワーに変えるスキルを学びます。



高原 恵子 (たかはら けいこ)
公認心理師・臨床心理士

聖マリアンナ医科大学付属東横病院精神科にて臨床心理士として勤務した後、株式会社コーチ21取締役を経て、1999年有限会社コミュニケーション心理学研究所を設立。カウンセリングおよびメンタルヘルスの研修を中心に活動している

予約制
無料
定員100名

日程

令和7年 7月5日 (土)

時間

午後2時～4時 (開場 午後1時30分)

対象 板橋区内に在住・在勤・在学の方

会場 ハイライフプラザいたばし

(板橋区板橋1-55-16)

JR埼京線「板橋」駅西口より徒歩1分/都営地下鉄三田線「新板橋」駅A2・A3出口より徒歩3分/東武東上線「下板橋」駅より徒歩7分

※会場への問い合わせはお控えください。※駐車場はありません。



申込方法

WEB申込み または 往復ハガキ(6/27必着)

※詳細は区ホームページでご確認ください。



HP 二次元コード

申込開始

令和7年6月2日(月) 9時から先着順 (定員になり次第終了)

主催

板橋区立健康福祉センター

事務局

板橋区志村健康福祉センター ☎ 03(3969)3836