

心の疲れを乗り越える工夫 ～ストレスに気づいてうまく付き合う～

2021.3/24 (水) 14:00-16:00 (開場 13:30)

多摩平の森ふれあい館 3階 集会室 6
(JR中央線 豊田駅北口より徒歩7分)

定員： 30名

講師： 高橋 百合子 氏
(東京都立多摩総合精神福祉センター
公認心理師・臨床心理士)

ぜひ知っておきたい、
自分を元気にする方法。
生活の中でいかせる
認知行動療法の
エッセンスをお伝えします。



ウイルス等感染対策

感染症対策に配慮して開催いたします。
通常とは違う症状がある方は参加を控えてください。受付で手指の消毒とマスクの着用をお願いします。

《 主催・申込・問い合わせ 》

日野市健康福祉部
セーフティネットコールセンター

☎ 042-514-8542 (平日 8:30~17:15)

✉ s-net@city.hino.lg.jp

(メールの場合、題名：3/24 参加申込 本文：お名前)



申込フォーム