



「元気な『いま』の作り方」

この講演会では、ストレスや不安が生まれるしくみについて理解を深めるとともに、認知行動療法やマインドフルネスの考え方をもとに、日常生活で活用できる「元気な『いま』の作り方」を学ぶ講演会を開催します。たくさんの方のご参加お待ちしております。

令和8年 7月11日(土)

午前10時30分～正午



■会場

安曇野市役所 4階大会議室
(住所:安曇野市豊科6000番地)

■申し込み方法

電話・ながの電子申請 いずれか

■申し込み期限

令和8年7月8日(水)まで

■問い合わせ先

安曇野市役所 子ども家庭支援課
児童青少年係

TEL:0263-71-2078

FAX:0263-72-2065

■講師

横嶋 敬行 さん

信州大学
総合人間科学系 助教

参加無料

申込はこちらから →



※別途通知は行いませんのでお時間に会場までお越しください。