

公開講演会

こころを軽くする 3つのステップ

認知行動療法の第一人者を迎えて



平成30年

12月8日(土) 10:00~12:00 (受付 9:30)

会場:山武市役所 大会議室(3階)

JR成東駅 徒歩10分(総武本線&外房線・東金線)

定員:120名(10/29日以降 申し込制/先着順)

主催:社会福祉法人千葉いのちの電話

共催:山武市

入場無料

精神科医・(一社)認知行動療法研修開発センター理事長・ストレスマネジメントネットワーク代表・独立行政法人国立精神 神経医療研究センター認知行動療法センター顧問

大野 裕 氏
(おおの ゆたか)

先生!認知行動療法って?

考え方を整理して こころの力を引き出し、ストレスを味方にするコツを身につける方法です!



後援:千葉県・千葉県社会福祉協議会・山武市社会福祉協議会・中核地域生活支援センターさんネット・朝日新聞千葉総局・産経新聞社千葉総局・毎日新聞社千葉支局・読売新聞千葉支局・東京新聞千葉支局・千葉日報社・NHK千葉放送局・千葉県いのちの電話協会(順不同)

《問い合わせ・申込み》

◆千葉いのちの電話事務局(月~金9時~17時) ☎043-222-4416・Eメール:ll-chiba@chiba-inochi.jp

◆山武市健康支援課成人保健係(月~金8時30分~17時15分) ☎0475-80-1171

Fax:043-227-6911
(千葉いのちの電話)
Fax:0475-80-1177
(山武市)

お名前

電話番号(連絡用)

参加人数

人