

## < 健康な心・身体づくりの講座 >

### 職場のメンタルヘルス

開 講 日：5月26日（日）

時 間：13：00～16：00

募集人数：30代～50代の勤労者 30人

受 講 料：1,000円

応募締切：5月14日（火）<必着>

応募フォーム：<https://business.form-mailer.jp/fms/191218ea100150>



内 容：働く人たちのメンタルヘルスに関する基礎的知識を提供します。また、自分自身のメンタルヘルスの傾向や現状を知るとともに、具体的なストレスマネジメント方法を学んでいただくことで、セルフケア能力を高められるように支援します。参加型の講座で、楽しく学べますので、どうぞ気軽にご参加ください。

講 師：横山恵子（看護学科教授）他