大阪狭山市立公民館講座　　帝塚山学院大学共催

成人大学講座

心の健康の維持の仕方

取り巻く環境が厳しさを増す中、心身ともに健やかに過ごすことへの関心は益々高まっています。
今回は５つのテーマから健やかに活きる知恵と技術を提案します。
毎日を楽しく過ごすことについて、一緒に考えましょう。

★毎週土曜日開講　　５月 21 日スタート　全５回

①	**5/21**	**自分を知ること、人を知ること**	広瀬隆さん	帝塚山学院大学教授
②	**5/28**	**病気になりやすい性格　なりにくい性格**	深尾憲二朗さん	帝塚山学院大学教授
③	**6/4**	**ストレスマネージメントと心の整理法**	西川隆蔵さん	帝塚山学院大学教授
④	**6/11**	**心を和ませるコミュニケーション**	森田慎さん	帝塚山学院大学教授
⑤	**6/18**	**ライフサイクルと心の健康**	千葉友里香さん	帝塚山学院大学専任講師

コーディネーター：帝塚山学院大学生涯学習センター

【場　所】　大阪狭山市立公民館　多目的室
【時　間】　毎週土曜日　　午後２時～4 時
【対　象】　18 歳以上の人
【定　員】　50 人（市内在住・在勤・在学する方優先）
【参加費】　1000 円（５回分）
問合せ　大阪狭山市立公民館　072-366-0070