

平成28年度 東京医療保健大学 パートナーシップ講座

対象：16歳以上の方
50名程度(抽選)
参加費：無料

「逆境を乗り越える力、折れない心 (レジリエンス)をはぐくむ 実践編」

講師

東京医療保健大学 医療保健学部
看護学科 准教授 秋山 美紀

携帯からのお申込みは
こちらから

日時

11月20日(日) 午前10時～正午

会場

東京医療保健大学 五反田キャンパス
(品川区東五反田4-1-17)



講座内容

昨年行った「逆境を乗り越える力、折れない心を育てる—レジリエンスとは何か—」で続編の要望がありましたので、それに応えて、今年も「いろいろなことがありながらも心をしなやかにして乗り切っていくにはどうしたら良いか、日常でできる具体的な方法を知る」ことを目的に公開講座を行います。「レジリエンスとは何か？」を簡単にお話した後、認知行動療法やマインドフルネスの瞑想も取り入れたワークを実際に行います。昨年受講しなかった方でも、簡単に昨年の公開講座のお話にも触れるので大丈夫です。楽しく充実したひとときをしたいと思います。

募集のお知らせ

- ◆申込方法：往復はがきに講座名・住所・氏名(ふりがな)・年齢・性別・電話番号を明記の上、〒140-8715 品川区広町2-1-36 品川区文化観光課生涯学習係へお送りください(締切日必着)。品川区ホームページから、電子申請もできます。右上のQRコードからアクセスいただけます。
- ◆申込期間：10/1(土)～10/31(月)
- ◆問合せ：品川区文化観光課生涯学習係
電話：03-5742-6837 FAX：03-5742-6893



【最寄駅】

JR山手線、東急池上線、都営浅草線、五反田駅より徒歩8分



共催 東京医療保健大学／品川区