

～一般市民向け講座 メンタルヘルス講演～

「睡眠に関わる 7 つの習慣の

8 つの効果が人生を変える」



睡眠は生活の上で欠かせないもので、心や身体の状態を整える上でとても大切なものです。

本講演では、睡眠にまつわるお悩みに対して、どのように対処していくとよいか、またどのように改善していくのかを、不安やストレスへの対処法についてもお伝えいたします。

日時 : 令和 4 年 9 月 23 日 (祝) 14:30—16:30 (14:15 開場)

会場 : 長岡市社会福祉センター トモシア 3F

(お近くの有料パークをご利用いただくか、公共交通機関でお越し下さい。)

講師 : かみむら えいいち
神村 栄一 ((同)カウンセリングルームさくら・新潟大学教授、公認心理師)

こばやし なおみ
小林 奈穂美 ((同)カウンセリングルームさくら・(社)新潟トラウマ支援センター代表、公認心理師)

くまがい まこと
熊谷 真人 ((同) カウンセリングルームさくら、公認心理師)

参加費: 1000 円 (税込み、材料費として)

定員 : 先着 33 名 (定員となり次第締め切らせていただきます)

対象 : 一般市民、県民のみなさま

お申込方法:

sakuracbt@gmail.com まで、[メンタルヘルス講演]というタイトルを記入し、メールでお名前、連絡先(当日連絡のつくもの)を記載し送信してください。

<https://crsakura.com/>

メールアドレスの QR コードはこちら⇒



主催: (同) カウンセリングルームさくら **共催**: (社) 新潟トラウマ支援センターさくら