



家族の絆を  
深めたい方に  
おすすめ！

参加無料

## 年末の心の大掃除！イライラ・不安を 笑顔に変える 心の整え方講座

講師：戸部浩美氏

東京大学大学院  
医学系研究科付属  
グローバルナースング  
リサーチセンター  
特任講師



【問い合わせ】  
三島市健康づくり課  
055-973-3700

育児や仕事・家事と一生懸命だからこそ、イライラも抱えがち。つい子どもや家族にあたっちゃう…とお悩みのあなたへ。4回連続のワークショップを通して、感情に振り回されないよう、マイナスな気持ちや感情を上手にコントロールする考え方や伝え方を学びます。

日程：

- 第1回：12月 5日(月)《ストレスとの付き合い方》
- 第2回：12月12日(月)《子どもへの心配を信頼に変える》
- 第3回：12月19日(月)《家族の違いを強みに変える》
- 第4回：12月26日(月)《自分自身の親友になる》

時間：13時30分～15時30分（各回共通）

会場：三島市立保健センター東館（南二日町8-35）

対象：18歳以下の子どもを育てる保護者  
（三島市内在住・在勤の方限定）

定員：20人（先着順/4回すべて参加できる方優先）

申込：QRコードより電子申請

