



生涯学習プラザだより



発行：生涯学習プラザ
北谷町字桑江467番地1
電話 936-3492 FAX 936-5287

心がスーっと楽になる心理学講座

人間関係、仕事、
自分、子ども、
家族の悩み…

心の筋トレ

思い通りの人生を創る 5つのメンタルメソッド



筋トレで身体を鍛えるように、心も鍛えて強くなろう！

思考や言動で思い通りの人生にするために、**あなたが変わるメソッド**を学ぼう！

2019年 **10月3日**～ 木曜日スタート・全4回

午後 **7時15分**～**9時15分** (受付：午後7時)

講師：**植前 和代** 氏
心理カウンセラー・元 中学校教員

<スケジュール>

- ①10/ 3 言葉を変える
- ②10/10 感情の選択
- ③10/17 ビリーフチェンジ
- ④10/24 自分軸をつくる

■定員：20名 ■対象：町内在住・在勤の方 一般

■受講料：無料 ■場所：ちやたんニライセンター地下 講座室

■申込期間：9月5日(木)～9月25日(水)

下記の必要事項を記入し、ちやたんニライセンター事務所窓口またはFAXにてお申込みいただけます。ただし、お電話の受付は行っておりません。

*FAX 後は送信確認の電話をお願いします。TEL098-936-3492/FAX 936-5287

※当講座は夜開催のため一時保育はございません。

※講座中に撮影した画像等を北谷町の広報活動(広報誌やホームページへの掲載)、メディア媒体に使用いたします。

講座に関するすべてのお問い合わせ ちやたんニライセンター (平日9時～17時/TEL 098-936-3492)



心の筋トレ・思い通りの人生を創る5つのメンタルメソッド

※講座中に撮影した画像等について、北谷町の広報活動(広報誌やホームページへの掲載)、メディア媒体に使用することに同意申し込みします。

氏名	フリガナ	年齢	性別
		歳	男 女
住所	在勤者は社名を明記		行政区
電話番号	連絡がとりやすい電話番号をご記入ください。		申込み日 / ()