

玉野勤労者福祉サービスセンター 心の健康事業

# こころのセミナー

## 講師 青井 洸 先生

うつ病特化型職場復帰支援施設

Little Plus 施設長

公認心理師 臨床心理士

精神保健福祉士

11/13

(日)



今後の新型コロナウイルスの感染状況によっては、延期または中止となる可能性もございますので、あらかじめご容赦ください。

## 参加無料 定員25名

2022年11月13日 (日)

13:30~15:30

場所：産業振興ビル3階

展示会議室

(玉野市築港1-1-3)

## 実践！自分でできる リラクゼーション技法 —心と体のリラククス—

- 精神的健康についてまなぶ
- 種々のリラクゼーションを実際に体験  
(医療現場、企業等で使用されている  
リラクゼーション法の概要説明と体験)

お申込み

一般財団法人 玉野産業振興公社  
玉野勤労者福祉サービスセンター

☎ 0863-33-5000

✉ info@tamanosc.jp