

心の悩みから抜け出すために

心の不調に悩んでいませんか。日常生活でストレスをため込まない工夫や、セルフケアを学びましょう。心の病気を正しく理解し、心の病気を予防することで、心の健康を保ちましょう。

日 程	時 間
2024年3月16日（土）	13:30～15:00

講 師：精神科医 吉永 陽子さん

公益財団法人三生会 三生会病院院長

対 象：横浜市在住・在勤・在学の方

定 員：30名

参加費：無 料

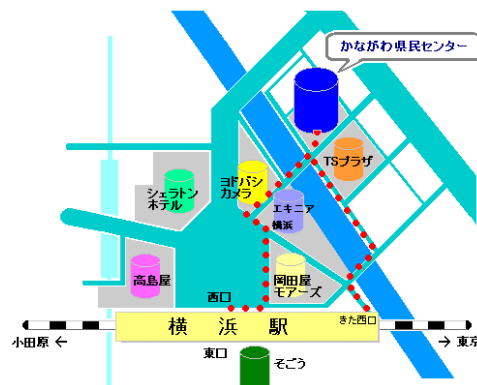
会 場：かながわ県民センター 711ミーティングルーム

〒221-0835 横浜市神奈川区鶴屋町 2-24-2

電話：045-312-1121

「横浜駅」西口・きた西口を出て徒歩約5分

ヨドバシカメラ裏の橋を渡ってすぐ



下記メールか電話にてお申し込みできます。

E-mail : mizura627@gmail.com

電話 : **045-451-3776**

メールで申込む場合は、件名に「3月16日講座申込」、本文に氏名、電話番号を忘れずに入力してください。メール受信後に、申し込み受付のメールを返信します。参加者多数でご参加できない場合は、2024年3月11日までにメールでご連絡します。☆個人情報、講座申込のみに使用し、他の目的で使用することはありません。

申込締切：2024年3月8日（金）

《吉永陽子さんプロフィール》

医師、医学博士。川崎市衛生局川崎保健所などを経て、1996年より長谷川病院勤務。2005年より東京医療保健大学非常勤講師兼務。2007年より長谷川病院院長精神科臨床だけでなく、DV、虐待問題、性教育、エイズ啓発などに幅広く取り組み、全国での講演、ワークショップなど多数。

2023年4月より、公益財団法人三生会三生会病院に院長として勤務。

【主催・連絡先】

特定非営利活動法人 かながわ女のスペースみずら

横浜市神奈川区青木町2-1-613 TEL 045-451-3776 ホームページ: <http://www.mizura.jp>