

こころ けんこうきょうしつ
～心の健康教室～

心の もやもや を

スッキリ させよう！

講師：加藤宏猛（かとう ひろたけ）先生

10月8日 水 10:30 スタート

こころ で し く し
心の もやもや が出てくる仕組みを知ろう

こころ ほうほう たいけん
スッキリ できるリラックス方法を体験