

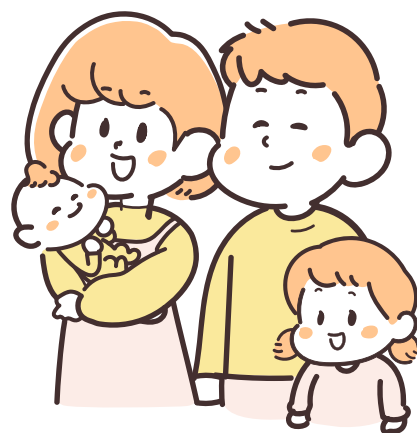
／思いが伝わる、こころが軽くなる／

自分も相手も大切にする コミュニケーション講座

日々の生活の中、人間関係に悩んだり、気持ちがうまく伝わらずに、モヤモヤしたりすることはありませんか？

家族や友人、職場の同僚など、色々な人とのコミュニケーションがある中、ときにストレスの原因になることも…。

ストレスとの向き合い方や、こころのケアなどのお話を通して、自分も相手も大切にできるコミュニケーションのヒントを学んでみませんか。



2026

日時

11/28^土 10:00
~12:00

会場

〒300-2422
つくばみらい市古川 1015-1
保健福祉センター

申し込み

〔電話〕 0297-25-2100

〔予約フォーム〕※下記のQRコードより

11/24
まで

講師

医療法人清風会
ホスピタル坂東
精神看護専門看護師

あゆかわ まなみ
鮎川 真奈美 氏



■ 会場での参加はもちろん、Zoomによる **オンライン参加も可能** です

■ つくばみらい市 **在住・在勤** の方が、**無料** で参加いただける講演会です



みらいんぞう®

／お問い合わせはこちら／

つくばみらい市健康増進課

0297-25-2100

(平日 8:30~17:15 ※土日祝は除く)

予約フォームはこちら

(いばらき電子申請・届出サービス)

