

こころの健康学

～ 認知行動療法的アプローチによる
こころのスキルアップ ～

★ 講座日程 ★ (火曜日 14:00 ～ 15:30)

オンライン受講できます！

回	月/日	学 習 内 容	講師名(敬称略)
1	5/16	コロナの時代におけるストレスと 認知行動療法の基本	聖マリアンナ医科大学 神経精神科学 教授/ 精神療法・ストレスケアセンター センター長 中川 敦夫 「**遠隔講義」とは、講師の先生はご自宅等からオンラインでご講義くださり、会場でご受講の皆様にはスクリーンでご受講いただきます。
2	5/30	「**遠隔講義」 行動を通して、こころに活気を	
3	6/13	「**遠隔講義」 考えを切り替え、バランスを取ってみよう	
4	6/27	「**遠隔講義」 問題を上手に解決するコツ	
5	7/11	「**遠隔講義」 自分の気持ちを上手に伝えよう	

- ・会 場 川崎市生涯学習プラザ (武蔵小杉駅より 徒歩約13分 ※裏面に地図あり)
- ・受講料 4,480円 (会場受講の場合は、資料コピー代別途徴収あり)
- ・定 員 会場受講 70名 + オンライン受講 100名
- ・主 催 (公財)川崎市生涯学習財団

※認定 NPO 法人かわさき市民アカデミーと協働で企画運営しています。

※問合せ先・申込方法は裏面をご覧ください。

【申込方法】 いずれかの方法でお申し込みください。

- ◎ F A X 送信先 044-722-5761 (この面に記入し、お送りください)
- ◎ 郵 送 この面に記入し、コピーを下記あてにご郵送ください。
- ◎ 来 館 川崎市生涯学習プラザ 3 階 かわさき市民アカデミー事務局にて受付
- ◎ ホームページ アカデミーネットメンバーの登録が必要になります。*下記の QR コードをご利用ください。

かわさき市民アカデミー (2023 年度前期)

受講申込書

申込日 月 日

		NO.	講座名	テーマ		受講希望(どちらかに○)
地域協働講座		B	健康	こころの健康学		会場 ・ オンライン
いずれかに○	2 年会員 1 年会員 聴講生(会員以外)	住 所	〒 -			
ふりがな			性別		TEL	
氏 名			生年(西暦) 年	FAX		
				E-mail		

◎申込受付 2 月 21 日まで (定員に満たない場合は先着順で追加募集します)

◎受講手続き、受講料の払い込みについては、3月初旬に文書でお知らせします。

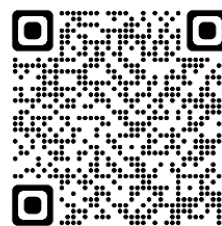
【会場受講の方へ】

- ・受講の際、必ず、マスクの着用をお願いします。
- ・入館時にプラザ入口で検温し、石鹸での手洗いや消毒をお願いします。
- ・風邪の症状のある方や体調不良の方は参加をお控えください。

※会場・講座運営における感染予防対策

- ・講師はマスクを着用、または、アクリル板を設置します。
- ・換気を行いながら実施します。

ホームページリンク



【オンライン受講の方へ】

- ・会議システム Zoom を使用して開催します。
- ・受講に必要な URL と ID・パスコード及び配付資料は、原則講座前日午後16時にメールでお送りします。

◎個人情報の取り扱いについて

収集した個人情報を講座運営に係る連絡やパンフレット等の送付のために使用させていただく場合があります。その際、「NPO法人かわさき市民アカデミー個人情報保護方針」に基づき、個人情報の漏洩、流出、不正利用がないよう、必要かつ適切な管理を行います。

○申込・問合せ先

認定 NPO 法人かわさき市民アカデミー

〒211-0064 川崎市中原区今井南町 28-41

川崎市生涯学習プラザ 3 階

TEL: 044-733-5590 (平日 9:00~16:00)

FAX: 044-722-5761

ホームページ <http://npoacademy.jp/>

