

加東市との連携による公開講座(連携講座)

講座名	今日からできる感情のセルフマネジメント
講座の趣旨・目的	私たちにとって、自分自身の感情とうまく付き合っていくことは、円滑な生活を営む上で極めて重要です。本講座では、まず、抑うつ、不安、怒りなどの感情の役割について解説します。そして、自分ですぐに実践できる感情のコントロールの方法について、演習やワークを加えながら紹介したいと思います。
対象者・募集人数	▶対象者 加東市高齢者大学生 ▶募集人数 一般募集はいたしません
日程	令和7年9月25日(木) 時間・調整中
講師	兵庫教育大学 教授 伊藤 大輔
会場	加東市地域交流センター (加東市下滝野1369-2)
受講料	無料
備考	

問い合わせ先:社会連携センター(教職デザイン課)

電話:0795-44-2409・2053

E-mail:kykk-renkei(あっと)ml.hyogo-u.ac.jp ※(あっと)は@に置き換えてください