

毎日をご機嫌に 過ごすコツ

～感謝を習慣づけよう～

日々の暮らしの中で、ちょっとした「ありがとう」を見つけることが、心の健康につながることをご存じですか？
ポジティブ心理学をもとに、感謝の気持ちを大切にすることで得られる心の変化や、感謝を習慣づける実践方法をお伝えします。

日時

令和7年 10月15日（水）

受付時間 13時00分～

講演時間 13時30分～15時00分



講師

医療法人大壮会 久喜すずのき病院

公認心理師・臨床心理士 松山 未来氏

会場

中央保健センター

対象

市内在住の方

定員

申込順40名（予約制）

※参加費無料

お申し込みはこちらへ

久喜市地域保健課

①QRコードを読み取り、
電子申請から申込み →



②電話：0480-21-5354

③FAX：0480-21-5392

④メール：chiikihoken@city.kuki.lg.jp

申込期間：9月9日（火）～10月10日（金）まで