

生きにくい現代社会と心の健康 ～自己信頼のすすめ～

参加
無料



R8.1.18 (日)

10:30-11:30

会場 西ふれあいセンター
3階 第1研修室



●対象:高校生以上の一般市民

●定員:25名

●締切日:1月8日(木) 必着

WEBでのお申込はこちら



講師

岡山短期大学 准教授
都田 修兵

現代社会は「生きにくい」と言われています。なぜなのでしょう？まずはみなさんと現代社会における「生きにくさ」について考えてみます。そのうえで、自身の心の健康のためにできることについて「自己信頼」をキーワードに考えてみましょう！！

岡山市安全安心ネットワーク「地域応援人づくり講座」とは

岡山市が進める安全・安心ネットワークとは、生活する地域を自分たちの力で守り育てるため、各種地域団体やグループの方々が幅広く連携し、防犯・防災・環境美化・地域福祉・健康づくりなどの地域の課題解決に向けた取り組みを充実させてより活発な活動を行うためのネットワークです。

この講座では健康づくり分野について学習します。