

第34回公開講座
駒澤大学コミュニティ・ケアセンター



今こそ見直そう
こころの
セルフケア

With コロナに
向けて

いまいちど自分のこころとからだを見つめなおし
健やかに、穏やかに過ごすヒントを見つけてみませんか？

2022年 12月 17日 (土)
13:30~15:30 (13:00開場)

入場無料
先着順 50名



場所

中央講堂

駒澤キャンパス (本部棟4階)

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



01

食事と運動からこころを健やかに

13:30~

小堀 晶子 先生

駒澤大学

コミュニティ・ケアセンター相談員

02

自分を知ることでもころを穏やかに

14:30~

上島 奈菜子 先生

駒澤大学

文学部心理学科講師

お申込

コミュニティ・ケアセンターのHP(QRコード)もしくは
お電話(☎ 03-5431-5200)にてお申し込みください

