

# 三浦しらとり園 公開講座

## 「認知行動療法による セルフコントロール方法」

\* 認知行動療法とは、ものの考え方や受け取り方に働きかけ、気持ちを楽にする心理療法のひとつです

日時：平成27年11月2日（月）

時間：15時30分～17時30分

場所：当園 第1会議室

講師：リスタ・カウンセリング・ルーム

代表 千田 恵吾様



※ 駐車場には限りがございます。なるべく公共交通機関でお越しください。

問い合わせ先

三浦しらとり園 サービス班 阿部

電話 046(848)5255(代表)

FAX 046(848)5258