令和8年度　こぶし荘主催事業

～気持ちは自分で変えられる～

明るく過ごすための心の健康講座

私たちは誰でも、どうしてもわき上がってきてしまうマイナスな感情があります。そんなモヤモヤした気持ちも自分でコントロール出来るんです。簡単なワークなどを行いながら、気持ちを変えるための具体的な方法を学び、毎日をもっと楽しく過ごしましょう。

１１月１７日（火）午前１０時～正午

場　所	こぶし荘 2階 学習室2・3
講　師	尾花　美和氏(心理カウンセラー)
対　象	市内在住60歳以上の方　３０人
持ち物	筆記用具・外履き用靴袋
申込み	１１月３日(火)から 電話または来館にて先着順
受付時間	午前９時～午後４時(月曜日休館)

※講座は急遽延期、又は中止させて頂くことがあります。

【問い合わせ】
いきいきシニアセンターこぶし荘
（藤沢市老人福祉センター）
〒252-0807　藤沢市下土棚800-1
TEL45-3121 FAX45-3126 （月曜日休館）

藤沢市地域福祉活動計画をご存じですか？
地域福祉活動計画を多くの皆さまに知っていただきたく、わかりやすい動画や冊子を作成しています。
藤沢市社会福祉協議会のホームページから動画の視聴と冊子のダウンロードができます。