

メンタルヘルスセミナー日程表(予定)

時 間	心の元気力アップセミナー 6月24日(火)	女性のこころと身体健康セミナー 6月25日(水)
12:30 ～ 13:00	受 付	
13:00 ～ 13:10	あ い さ つ (茨城県市町村職員共済組合)	
13:10 ～ 15:10	株式会社カイトック 講師 皆 川 芳 弘 氏	株式会社カイトック 講師 樋 口 恵 子 氏
	○講座 「職場の元気力UP！」セミナー ○グループワーク 「信頼関係を築く コミュニケーション法と プラスのストローク法」	○講座 「大切な自分のために 知っておくこと」
15:10 ～ 15:20	休 憩	
15:20 ～ 16:20	株式会社カイトック 講師 皆 川 芳 弘 氏 講師 樋 口 恵 子 氏	株式会社カイトック 講師 杉 島 小百合 氏
	○体験 1.「心と身体をほぐす タオルストレッチ」 2.「みるみる疲労が回復する リフレッシュタイム」	○体験 「自律神経を整えるエクササイズ」
	アンケート記入・解散	