

小 郡 ゼ ミ

令和5年度は久留米大学文学部心理学科の石田有紀さんをお招きしています。
自分でできる心のメンテナンスを学ぶ講座です。(全3回)

9/16
(土)

日々のストレスとうまく付き合うために
「呼吸」を大切にする方法

10/21
(土)

日々のストレスとうまく付き合うために
「自分」を大切にする方法

11/4
(土)

日々のストレスとうまく付き合うために
「今、ここ」を大切にする方法

受講生募集期間:8月1日(火)~31日(木)

- 時 間 10:00~12:00
 - 場 所 小郡市生涯学習センター
 - 受講料 1,500円(全3回分)
 - 定 員 30名(申込み多数の場合、抽選)
- ※小郡市民優先、定員に満たない場合は市外在住の方も受講可能です。

【問い合わせは】

小郡市生涯学習課 社会教育係
☎0942-72-2111(内線 523)
※詳しくは裏面をご覧ください

小郡ゼミ

【申込方法】 生涯学習センター窓口、FAX、ハガキ、専用フォームのいずれかで
①「小郡ゼミ」、②氏名(ふりがな)、③年齢、④郵便番号、⑥住所、
⑦電話番号 を記入して申し込んでください。

※電話での申し込みは、お受けできません。

※ファックス、はがきで申し込み後、3日過ぎても受付の連絡がない
時は、必ずご連絡ください。

※申し込み多数は抽選、少数ほかは中止の場合あり。

【申込締切】 8月31日(木)

【お問合せ】 小郡市教育委員会 生涯学習課 社会教育係
TEL 0942-72-2111(内線 523)
FAX 0942-73-5222
〒838-0147 小郡市大板井 1180-1



専用フォーム

※受講料は開講日に徴収します。徴収後の払い戻しはできません。

き り と り せ ん

「小郡ゼミ」申込書

フリガナ				歳
氏名				
住所	〒(-) 小郡市	電話	() —	
		携帯電話	() —	
備考				