

今すぐ「初級英会話！」

講座紹介：「認知症防止」にも役立つ英会話を仲間とともに肩肘張らず気楽に参加できる講座です。今すぐ始めてみませんか？
お待ちしております。“いらっしゃ～い！”

日 時：10月29日（日） 14：00～16：00

会 場：中央公民館 1階第1会議室

対 象：成人（18歳以上）
学生時代に習った英会話を学び直したいかた

レ ベ ル：初級者のかた向け

教 材 費：無料

持 ち 物：筆記用具

定 員：10名

講 師：初級英会話 菅原孝さん



https://apply.e-tumo.jp/city-hasuda-saitama-u/offer/offerList_detail?tempSeq=57480

不登校・ひきこもり・自殺の予防のヒント

講座紹介：不登校、ひきこもりには、うつ病、不安症が隠れている場合があります。長引かせないように、自殺にならないように、新しい治療法として、マインドフルネス心理療法を学習。希望者にはカウンセリングも。

日 時：10月29日（日） 14：30～16：30

会 場：中央公民館 2階研修室・第3会議室（一体利用）

対 象：高校生以上のかた

レ ベ ル：初級者のかた向け

教 材 費：無料

持 ち 物：筆記用具

定 員：30名

講 師：マインドフルネス総合研究所 大田健次郎さん



https://apply.e-tumo.jp/city-hasuda-saitama-u/offer/offerList_detail?tempSeq=57482