



栗山町 こころの健康講座



こころの充電、 どうしてる？

ぱんだ先生と学ぶ
こころメンテ

参加
無料

自分にも『おつかれさま』を。

聞いて、少し試して。自分に合うこころのケアを見つけませんか。

1 セルフケア



自分の充電メニューを
見つけよう

2 ほめっせーじ



自分のがんばりに、
ねぎらいを

3 リラックス



ひと息ついて、
からだをゆるめよう

2026年12月13日(日)
10:00~11:30

受付 9:30~/質疑応答を含む

カルチャープラザ『Eki』多目的ホール

講師

太田 滋春(ぱんだ先生)

臨床心理士・公認心理師

こころsofa代表/株式会社ぱんだメンタル代表取締役



北海道医療大学大学院修士課程修了。
精神科病院や学校等での心理支援を
経験し、2010年に『こころsofa』を開設。
うつ・不安への認知行動療法を専門とし、
講演やYouTube『ぱんだ先生のこころ
メンテ』で、日常に役立つこころのケア
を伝えている。



対象：栗山町内在住の方
定員：50人(申込先着順)



申込締切：12月10日(木)



申込み：電話・FAX・インターネット



持ち物：ネイポジポカード



健幸のまち推進ポイント **100**ポイント

申込み・お問い合わせ

栗山町住民保健課健康推進グループ



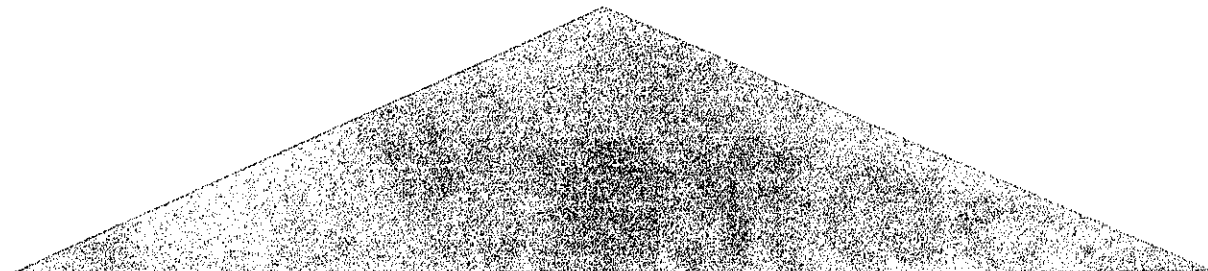
電話 0123-73-2256



FAX 0123-73-2266



二次元コード



栗山町住民保健課 健康推進グループ 宛

0123-73-2266

こころの健康講座 参加申込書

日時：令和8年12月13日（日）10：00～

場所：栗山町カルチャーズラザ「Eki」多目的ホール

氏名：

住所：

電話番号：

事前質問：