

# 家族が 元気になる コミュニケーション

*Just living my best life.*

入場  
無料

9/7

日

会場・むつ市立図書館視聴覚ホール

時間・10:00～11:30

家族のこころの健康について、無料で学べて体験できます！



## 家族とのコミュニケーション講座

心理士の先生による講座  
日常生活に役立ちます！



## こころの健康について

こころの健康ってなんだろう？  
どうしたらこころは健康になる？



## 講座で学んだことの練習

実際にコミュニケーションの練習  
をしてみます！



講師

中嶋 聡子

公認心理師  
青森県公認心理師・臨床心理士協会

申込

<https://logoform.jp/f/C7c0R>



令和7年度 こころの健康づくり講演会

むつ市健康づくり推進課

〒035-8686 むつ市中央一丁目8番1号  
TEL.0175-22-1111

