

困難や失敗を 力にする レジリエンス講座



5.16(火) ~ 7.11(火) の隔週火曜日
19:00~20:30 全5回

こんな経験はありませんか？

- 一度落ち込んでしまうと、なかなか立ち直ることができない。
- 今度もまた失敗してしまうのではないかと感じてしまう。



レジリエンスとは、精神的回復力、抵抗力、復元力などとも言い、危機や困難、強いストレスに直面したとき、それに柔軟に対応できる精神力と心の動きのことです。

困難や失敗からしなやかに立ち直るレジリエンスを学び、折れない心を育てましょう！

会 場：静岡市西部生涯学習センター

会 費：1人500円

対 象：勤労者または就職希望者20人

講 師：松島 ちほ（産業カウンセラー）

申込み：往復ハガキ または ホームページ からお申し込みください。

4月25日(火) 必着 (多数抽選)

■往復ハガキの場合（一人1枚）

①講座名 ②住所 ③氏名 ④電話番号 ⑤返信用あて名
を記入の上、「西部生涯学習センター」へどうぞ。

■ホームページの場合

必要事項を入力し、お申し込みください。
<http://sgc.shizuokacity.jp/>

静岡市西部生涯学習センター

〒420-0068 静岡市葵区田町三丁目 46-5 ☎054-255-3960

<http://sgc.shizuokacity.jp/>

◆交通案内 バス：西部循環（駒形・中町まわり）田町四丁目下車、徒歩3分

※駐車台数に限りがありますので、なるべく公共交通機関をご利用ください。※満車時はご容赦ください。

※都合により、内容を変更する場合があります。

※【個人情報の取扱いについて】ご提供いただいた個人情報は本事業の目的以外には使用いたしません。