

ひきこもり学習会

「不安との付き合い方」～春に向けて心と体をリセットしよう～

「いつも不安を感じている」そう思うことはありませんか？
ずっと近くにある不安だから、今回は少しでも向き合ってみたい
と思います。ワークをしたり話し合ったりしながら、
不安との上手な付き合い方を学んでホッとひと息つきましょ♪

参加無料です♪



定員

20名

…日 時：令和7年3月15日(土曜日)

…時間：13時30分～16時(15時15分～16時交流会)

…会場：掛川市役所4階 会議室6(掛川市長谷1-1-1)

講師紹介

一社) 静岡県公認心理師協会ひきこもりプロジェクトメンバー
西ヶ谷 はるこ 氏

公認心理師・精神保健福祉士。静岡市子ども若者相談センター勤務。学校や
家庭生活、性格や行動など様々な悩みや心配を持つ子ども・若者やその保護者
に対して相談を行っている。

あわせて、県内の家族会の支援にあたっている。



申込みは二次元コード
またはお電話・メールで
お願いします

【お問い合わせ先・申込み先】

掛川市ひきこもり地域支援センターきみいろ
(掛川市大淵 7615 番地 株式会社 Be happy 内)
担当：伊藤・小玉・澤井
TEL：080-4297-5194 Mail：behp.1011@gmail.com



どなたでも
ご参加いただけます

