

人生を豊かにする秘訣

～孤立しないために～

誰にも起こりうる「孤独」。たとえ孤独になっても**幸せを感じ**、**社会的に「孤立」**しない生き方、**ウェルビーイング**(健康で幸福度が高い状態)を**高める**ヒントを見つけましょう！**自分らしく輝いて生きるために…。**

🍀 日時 1月24日(土)～2月14日(土)
10時～12時

- ① 1/24：自分らしく生きる力～孤立しない生き方～
松下元之さん (漢方養生学研究所、薬剤師)
- ② 1/31：セルフメディケーションによる
健康維持増進及び疾病予防
石井文由さん (明治薬科大学 セルフメディケーション学研究室 名誉教授)
- ③ 2/7：誰もがなりうる社会的孤立の実態と原因、
解決のヒント
黒岩亮子さん (日本女子大学 人間社会学部社会福祉学科 教授)
- ④ 2/14：ウェルビーイングを高めるヒント
高井正さん (神奈川大学 非常勤講師)

🍀 場所 保谷駅前公民館
🍀 対象 西東京市在住・在勤・在学者
🍀 定員 20人(申込み順) (全回参加の方優先)

🍀 申込 1月5日(月) 10時から
電話かロゴフォームで保谷駅前公民館へ
電話:042-421-1125 (平日9時から17時)

* 申込フォーム *

