

令和6年度 あおもり県民カレッジ東青地区地域キャンパス講座（青森市）
実施報告書

不安やストレスに悩まない7つの習慣 ～ココロの整え方入門～

- 1 開催日時：令和6年12月15日(土) 10:00～12:00
- 2 開催場所：青森県総合社会教育センター 第2研修室
- 3 講師：吉町 友美 氏（キャリアコンサルタント）
- 4 参加者数：5名
- 5 主な内容
 - ・ 3つのセルフケア
 - ・ ストレスに悩まない3つの習慣
 - ・ 不安に悩まない3つの習慣
 - ・ もう1つの習慣

6 写真

