

平成 30 年度 駒沢学園心理相談センター主催セミナー

テーマ:「心の健康のためのセルフケア」

第 1 回セミナー

「今ここ」を味わう

心のヘルスケアに有効なヨガの使い方

講師：森川 那智子 先生

(こころとからだクリニカセンター)

日時：平成 30 年 5 月 26 日 (土)

14:00~15:30

会場：駒沢女子大学 心理相談センター

参加費無料。要予約 (下記電話にて 5 月 1 日より受付)

持ち物：フェイスタオル 1 枚と筆記用具を持参のこと。



第 2 回セミナー

スマートフォンを用いた心の健康のための
セルフケア

講師：菅沼 慎一郎 先生

(東京大学大学院教育学研究科臨床心理学コース)

日時：平成 30 年 10 月 6 日 (土)

14:00~15:30

会場：駒沢女子大学 教場

参加費無料。予約不要。直接会場へ。



— 参加費無料・無料駐車場あり —

〈お申込み・お問い合わせ〉 駒沢学園心理相談センター

〒206-8511 東京都稲城市坂浜 238

TEL : 042-350-7187(直通)

(平日:10:00~17:00/土曜:10:00~12:00)

URL : <http://www.komajo.ac.jp/uni/counseling/>