

メンタル トレーニング入門

／ こんな方におすすめ ／

気持ちの切り替えが
うまくできない

なかなか行動に
移せない

落ち込みやすい/
怒りっぽい…など

開催日時： 8月23日(金)、9月20日(金)、10月25日(金)
19時15分～20時15分

場所： 遊学舎 研修室1.2 (秋田市上北手荒巻字塚切24-2)

内容： 自分の思考と感情を理解し、課題を解決するための
具体的な行動を考えます

講師： 秋田県スポーツ科学センター
メンタルトレーニングアドバイザー 渡瀬友斗さん

対象： 女性 定員： 30名

参加費： 500円/回

お仕事帰りの方も
お気軽にどうぞ！

【主催・申込先】

遊学舎 (NPO法人あきたパートナーシップ)

TEL: 018-829-5801

E-mail: yutori@circus.ocn.ne.jp

▶QRコードからも
お申し込みできます

