



せきし

回 覧

市委託
中央区
第3号

市HP

積志協働センターだより

令和6年9月5日号

発行 積志協働センター

電話 433-3715

『積志協働センターだより』は市ホームページでもご覧いただけます。

積志協働センターだより

検索

令和6年度学習成果活用事業

受講者募集

正しい寝姿勢を知ってみよう！

～いい睡眠と寝姿勢の関係～

眠りが浅く、朝起きても疲れが残っている・・・、寝た気がしない・
そんなお悩みはありませんか？

姿勢の専門家から、睡眠の講義と正しい寝姿勢について学んで快眠ライフを
目指しましょう！



回	日程	内 容
第1回	9/28（土）	カイロについて～正しい姿勢とは？～
第2回	10/5（土）	正しい睡眠と『寝姿勢』の関係性について

【日 時】 9月28・10月5日（土）【全2回】

18時30分～20時00分

【会 場】 積志協働センター 1階 児童室

【定 員】 15人

【講 師】 講師：堀内 大輔（カイロプラクター・1級健康管理士）

助手：家城 久美子、望月 幸成

【持ち物】 タオル、水分補給用の飲み物、筆記用具（鉛筆）



【申込方法】 下記の①か②どちらかの方法でお申し込みください。

①右の二次元コードから必要事項を入力して申し込む。→

②積志協働センター窓口または電話で申し込む。



※定員を超えた場合は、事務局で抽選させていただきます

【申込期限】 9月24日（火） 正午

【当選連絡】 9月24日（火）15時以降に当選者の方へ連絡します。

【問合せ先】 積志協働センター ☎433-3715

【受付時間】 9:00～17:00（日曜日・祝日・休日を除く）

裏面もご覧ください



受講者募集

『思考と感情の整理術』

～スッキリ軽やかに生きるために～

この講座はワークやお喋りを中心に進めていく、体験型の講座です。

ワークを通して感情や考えを整理し、不要な思い込みを断捨離しながら、自分自身で整えていく術を身に付けていきます。



回	日 程	講 座 内 容
1	10/10 (木)	望みを叶えるには！？ 夢や望みを叶えるための脳の仕組みを学びながら、それを叶えるための方法を身に付けていきます。
2	10/17 (木)	世界をどう見るかは自分で決めている！？ 自身の解決したいことや悩みを題材に、気持ちの切り替え方を身に付けていきます。
3	10/24 (木)	自分のことってよく知っているようで、意外と知らないのかも！？ 心理学の手法を用いて、自分自身の本質を探っていきます。

◆ 日 時 : 10月10日・17日・24日(木)【全3回】 10:00～12:00

◆ 場 所 : 積志協働センター 和室

◆ 講 師 : 室内 淳 NLP(神経言語プログラミング)認定プラクティショナー

◆ 定 員 : 8名

◆ 持ち物 : 筆記用具、水分補給用の飲み物、リラックスできる服装、ノート(メモをとれるもの)



【申込方法】 下記の①か②どちらかの方法でお申し込みください。

①右の二次元コードから必要事項を入力して申し込む。→



②積志協働センター窓口または電話で申し込む。

※定員を超えた場合は、事務局で抽選させていただきます

【申込期限】 9月30日(月) 正午

【当選連絡】 9月30日(月)15時以降に当選者の方へ連絡します。

【問合せ先】 積志協働センター ☎433-3715

【受付時間】 9:00～17:00(日曜日・祝日・休日を除く)