



御幸町図書館開館20周年記念事業
医と健康講座

「ライフキャリア ♥ レジリエンス」

～日頃の **もやもや** について 考えてみませんか～



困難な状況や、ストレスに直面したときに、
マイナスなぐるぐる思考から脱却し、自分らしく
生きていくための方法を学びます。
※レジリエンスとは…困難に直面しても、しなやかに回復し
乗り越える力のこと。

日 時: 令和7年2月 24 日(月・振替休日・休館日)
午後2時～3時 30 分

場 所: 御幸町図書館4階 医と健康コーナー前

対 象: どなたでも 20 人(先着順・無料)

講 師: LITALICO ワークス静岡第2 高橋 美穂 氏
(公認心理師・産業カウンセラー)

申込み: 令和7年2月3日(月) 午前9時 30 分 受付開始
Logo フォームにて受付いたします。下記の申込みフォーム
または URL からアクセスしてください。

<https://logoform.jp/form/79j2/777450>

※定員に達し次第受付終了となります

ご参加の方に、20周年記念特別缶バッジと
リーディングトラッカー（視覚障害がある方
や、読書に集中したい方のための読書補助具）
をセットでプレゼント！



その他: 当日は休館日ですので、資料の貸出・返却はできません。