

# 教職員のための メンタルヘルスセミナー2024 ～セルフケアは指先から～

途中入退室可  
マイク・ビデオOFFで  
どうぞお気軽に  
ご参加ください！

主催  
公立学校共済組合 近畿中央病院

後援  
公立学校共済組合大阪支部  
大阪メンタルヘルス総合センター

オンライン ZOOM  
ウェビナー

12月25日 (水) 14:00～

今回は皆様からのご要望が多かった、  
身体の面からのセルフケアを学びます！  
スペシャルゲストとして指ヨガ講師の  
金廣富子先生をお招きし、ご自宅で簡単  
にできる、手を使ったセルフケアの方法  
をご紹介します。

また、皆様からいただいたコメント  
をもとに、2024年の振り返りワークを  
行います。

12月は1年の疲れが溜まる時期です。  
この機会に、頑張ったところと身体を  
労い、一緒にリラックスした時間を  
過ごしませんか。

SPECIAL GUEST



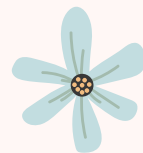
金廣富子先生

沖ヨガ協会講師  
アジアハンドセラピー協会  
ドゥアアドバイザー

こころと身体は  
繋がっているんだよ



## プログラム



13:45 入室開始

14:00 開始

①ワーク 「2024年の棚卸し」

14:30 ②金廣富子先生 講話・指ヨガ体験

③まとめのお話



15:30 閉会

是非、お気に入りのハンドクリームやマッサージオイルをご準備してご参加ください♪



「2024年の棚卸し」をしましょう。  
たまに立ち止まって、自分の心身に目を向けることが、  
メンタルヘルスを守る第一歩となります！



**対象者** 公立学校共済組合員で現職教職員の方  
(休業中の方を含みます)

**募集人数** 500名 (先着順)

**申し込み方法** QRコードから当院HPへ  
参加申し込みフォームよりお申込みください



**締め切り** 2024年12月18日 (水)

**お問合せ** 072-781-3712 9:00▶17:15 (月~金)  
交換手に「教職員のためのメンタルヘルスセミナー  
のお問合せ」とお伝えください

