～がんばるあなたの心が軽くなる、こころの健康講演会～

「しんどい」を「大丈夫」に変える 心の練習帖



登壇3,000回
受講者45万人の
感動講演が袋井に！

2026年
12/19(土)
9:30～12：00

袋井市教育会館　４階大会議室
(袋井市新屋１丁目２番地の１)

市内在住又は在勤の方
50名程度**(先着順)**
受講料**無料**

講演プログラム

01 鎌田　敏氏講演(講演90分+質疑応答)
ひとりで抱え込まない社会へ
笑顔で繋がる心のバトン
「人を頼ること」への心理的ハードルを下げるヒント。困りごとを声に出せる空気づくりを楽しくお伝えします。

02 袋井市保健師による
ゲートキーパー養成講座(40分)
身近な人の変化に気づく「観察のポイント」等

講師プロフィール
こころ元気研究所所長
鎌田 敏（びん）氏
リストラ、阪神大震災での被災、パニック障害の発症など、数々の逆境を経験。「人生は心のあり方ひとつで変わる」と気づき、平成17年に「こころ元気研究所」を設立。**「明日からこう声をかけてみよう！」と誰もが前向きになれる実践的な内容が好評**でこれまでの登壇回数は3,000回（受講者45万人）を超える。
「すべての世代の笑顔と元気」を応援すべく、「楽しく、わかりやすく、ためになる！」をモットーに90分もあっという間の元気講演を配達している。著書に『ストレスの9割はコントロールできる』など。

★ リフレッシュグッズを参加者全員にプレゼント!!

＼先着順／
お申し込みはこちらから
申込期間10/14～12/6

担当：袋井市健康未来課健康企画係
電話：0538-84-6127
月～金曜日 (祝日、年末年始は除く)
午前9時～午後４時まで