

令和8年度ひょうごヒューマンケアカレッジ

こころの健康をめざす

ウェル・ビーイング講座

これからの人生をより豊かに過ごすために、
こころと体を整える実践や人生の備えについて学びます。

日 時	講 座 内 容	講 師
12/5 土 ▶ 13:20～16:30	開講式、オリエンテーション (13:20～13:30) ★ 1 がんとの共生 よく生きるための緩和ケアと人生会議	かえでホームケアクリニック 顧問 関本 雅子
12/19 土 ▶ 13:30～16:30	★ 2 ダンス・ムーブメントセラピー 動きを通じたストレスケア	三重大学大学院工学研究科 協力研究員 武庫川女子大学教育学部 非常勤講師 崎山ゆかり
1/23 土 ▶ 13:30～16:30	★ 3 マインドフルネス 自分に気づく、自分をいたわる	関西学院大学人間福祉学部 教授 池埜 聡
2/6 土 ▶ 13:30～16:30	★ 4 エンディングノート×お片づけ	整理収納アドバイザー 竹裏 由佳
2/13 土 ▶ 13:30～16:30	★ 5 みどりと健康 フラワーアレンジメントをお持ち帰りいただけます。	兵庫県立淡路景観園芸学校/兵庫県立大学 講師 兵庫県園芸療法士 日本園芸療法学会認定上級園芸療法士 剣持 卓也
2/20 土 ▶ 13:30～16:30	★ 6 Well Beingを考える 人がよく(Well)ある(Being)とは?	兵庫県立大学看護学部 教授 紀平 知樹
2/27 土 ▶ 13:30～16:40	★ 7 笑い与健康 こころとからだを元気にする笑いの力 閉講式 (16:30～16:40)	福島県立医科大学医学部 教授 笑いの学会理事 大平 哲也

※日程表の内容は、講師等の都合により変更することがあります。

会 場 兵庫県こころのケアセンター (裏面の地図参照)

〒651-0073 神戸市中央区脇浜海岸通1-3-2

募 集 定 員 **50人** (申込多数の場合は抽選により決定。)

受講料〈全7回〉 **7,700円** (※受講決定通知とともに送付する振込用紙にてお支払いください。)

申込方法は裏面をご覧ください

申込方法

右のQRコードまたは下記URLの申込フォームからお申し込みください。

<https://www.j-hits.org/training/training3.html>

※Eメール又はFAX・郵便でもお申し込みできます。

- ・Eメールの場合は、必ず「件名」欄に「ウェル・ビーイング講座申込」と明記のうえ、下記の受講申込書の事項を記載してください。
- ・FAX・郵便の場合、下記の受講申込書をご記入いただき送信してください。



申込締切

令和8年11月4日(水)必着

申込結果

- ・申込多数の場合は、抽選により決定します。
- ・令和8年11月14日(土)までに受講の可否について申込者全員に通知します。

その他

受講料振込後にキャンセルされる場合は、講座の1週間前までに限り返金します。
(返金に係る振込手数料は受講者負担)

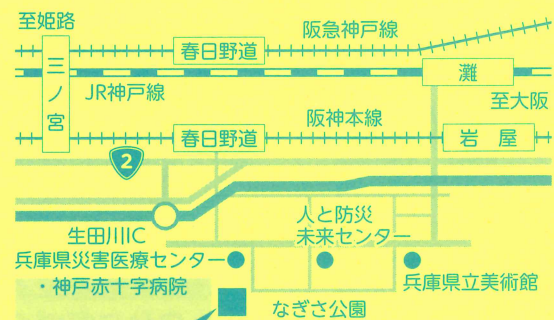
お問い合わせ

公益財団法人 ひょうご震災記念21世紀研究機構
兵庫県こころのケアセンター 事業課

〒651-0073 神戸市中央区脇浜海岸通1-3-2

電話:078-200-3010 FAX:078-200-3017

Eメール: jigyoku556@j-hits.org



兵庫県
こころのケアセンター

●阪神「春日野道」駅から徒歩約8分

キリトリ >

《こころの健康をめざす ウェル・ビーイング講座 受講申込書》

講座名	こころの健康をめざす ウェル・ビーイング講座		
ふりがな			
氏 名			
住 所	〒		
性 別	男 ・ 女 ・ 回答しない	年 齢	歳(12月5日(講座開始日)時点)
電話番号 (日中に連絡がつくもの)		職 業	
Eメール アドレス		FAX	
受講の動機 (該当に○)	①自分のため ②家族のため ③地域活動で活かすため ④職場等仕事で活かすため ⑤その他()		
講座を知った きっかけ (該当に○)	①ホームページ ②募集チラシ(入手した場所:) ③ダイレクトメール ④新聞 ⑤メルマガ ⑥その他()		