

こころの読書会

- ★メンタルヘルス（心の健康）について書かれた本はたくさんありますが。。
 - ☆いざ読もうと思っても、難しそうでなかなか踏ん切りがつかない
 - ☆ひとりで読んでも、途中で挫折しそう
 - ☆同じ本を読んだ他の人の意見も聞いてみたい etc.
- そんなことを感じたことはありませんか？
- ★そんな方を対象にしたプログラムです！ぜひご参加を♪



●日時：毎週（金）13：20～14：05

※1日だけのお試し参加も可能です。

●内容：メンタルヘルスに関する本（テキスト）を一緒に読んで、意見交換します。

○進め方：①テキスト(北-)を1段落ずつ順番に音読していきます。

⇒音読が苦手な方は読む量を調整します♪

②キリのいいところで感想や意見を交換します。

★音読なし参加、意見交換なし(聞き役)参加もOKです！



そして、今読んでいる本は。。。(R7年10月24日～)

