1DAY セミナー
2026

人生をもっと楽しむための 心の整え方

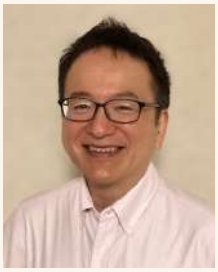
～幸福度を高める生活習慣～



メンタル資産

ストレス解消　睡眠
笑顔・感謝　交流
など

毎日の気分や意欲は、睡眠や生活リズム、人とのつながりなど、
日々の習慣と深く関わっています。
本セミナーでは、「メンタル資産」という新しい視点から、
ストレスとの付き合い方や、睡眠、笑顔、感謝、人との交流など、
心を健やかに保つための生活習慣について学びます。
後半には、ご自身の生活を振り返り、
これからの毎日をより充実させるためのヒントを見つけていただきます。



講師

あいち健康の森
健康科学総合センター　医師

平川 仁尚 ひらかわよしひさ

協力：DAIDO MEDICAL SQUARE

12月15日（火）
16：00～17：00

受講料 **無料**（要予約）

詳細は下記フリーダイヤルまでお問い合わせ下さい。
※ 受講料には維持管理費が含まれています。 ※ 一部講座の受講料には音楽著作権使用料が含まれています。
※ 内容・日程は変更になる場合がございます。ご了承下さい。
※ 講座により募集締切日が異なりますので、お問い合わせ下さい。
※ お申し込みの人数によっては開講中止となる場合もございます。予めご了承下さい。

登録料 不要

中日文化センター
Bridge to the Future 栄
〒460-0008　名古屋市中区栄4-1-1 中日ビル4F
0120-53-8164
10:00～19:00（日曜日は17:00まで）