

# ★3月のセミナー開講のお知らせ★

今月のテーマは・・・

## 「心の栄養」

- ★身体と同じように、心にも栄養が必要です。
- ★栄養が足りないと元気がなくなったり、人に当たったり
- ★トゲトゲした嫌な状態になってしまいます。
- ★心に栄養をあげる方法を学びましょう

日時

2021年3月31日（水）  
21：00～22：30

講師

酒井宏子 先生  
（NPO法人こころサポート）

参加する  
には？

参加費 無料（寄付制）  
イベント告知サイト  
「こくちーずプロ」から参加申込み可能です

イベント名称「[心の栄養セミナー](#)」  
QRコードでアクセスできます→→→

主催： ネット部会 [https://www.netbukai.org/  
@tuyaka\\_netbukai](https://www.netbukai.org/@tuyaka_netbukai)

