

こころといのちのほっとライン | 毎日14時～翌朝5時30分

はなしてなやみ  
0570-087478

誰にも言えない悩みや気持ち、  
専門の相談員が受け止めます。  
ご相談の内容に応じて、  
支援機関におつなぎします。

相談無料 — 秘密厳守

こころ

なやみ

ほっと

LINEでも相談できます | 毎日15時～21時30分 (3・9月以外は17時から受付)

ほっとLINE

東京都

相談ほっとLINE@東京

検索



※通話料・通信料はご負担ください。

※0570で始まるナビダイヤルは、携帯電話の無料通話やかけ放題プラン等の対象外です。

講演会「こころとからだが軽くなる考え方のヒント」

参加費無料

日時 令和2年3月5日 | 木曜日 | 14-16時 (13時30分受付開始)

場所 東京都議会議事堂1階 都民ホール (新宿区西新宿2-8-1)

講師 大野裕氏 [(一社)認知行動療法研修開発センター理事長]

◎ 詳細は「こころといのちの講演会」で検索 または 03-5320-4310 までお問い合わせください。