教職員のためのメンタルヘルス研修会

令和8年度

こもれび（冬）

年わすれリフレッシュセミナー

12月24日(木)
14:00-14:45



疲れをとるリラクゼーションを
ご紹介します

めまぐるしい日々の中、児童生徒の様子も気になるけれど、「自分の心と身体がもつのか心配」という方も多いのではないでしょうか。“こもれび”は、そんな先生方ご自身のための研修会です。

こもれび（冬）では、寒さや疲れで固まった身体をほぐすリラクゼーションをご紹介します。
オンライン実施で45分程度の短い研修ですので、お気軽にご参加ください。

日時：2026年12月24日（木）
14:00～14:45

対象：公立学校共済組合員

内容：年わすれリフレッシュセミナー
ゆったりと身体を動かして、疲れをとる
リラクゼーションをご紹介します

講師：当院 臨床心理士（公認心理師）

- **参加費無料**
- **オンライン開催**
  Zoomウェビナー使用
  カメラ・マイクOFFでの参加OK



申し込み〆切
12月16日



お申込み方法は裏面へ☞

お問い合わせ先　公立学校共済組合 九州中央病院　メンタルヘルスセンター
092-541-4936（代表）

教職員のためのメンタルヘルス研修会

令和8年度

こもれび（冬）申込方法

2026年 12月24日

参加申し込みフォーム

QRコード

申し込み〆切 12月16日

☆**メールアドレス誤認防止のため、必ずQRコードよりお申込みください。**

☆**研修会当日にアクセスでき、必ず添付ファイルの受け取りが可能なメールアドレス**をご記載ください。

（受信設定→許可）

(注)メールアドレスの記載ミスが多発しております。
お申込み前にお間違えの無いようご確認の程、よろしくお願い申し上げます。

☆**研修会当日のお問い合わせには対応できませんのでご了承ください。**

●当センターからのお申込完了についての返信はございません。

●**開催１週間前まで**に、参加に関する**ご案内をメールにてお送りします。**
メールが届かない場合はお問合せください。

ご参加に際して

・オンライン研修会に関わる通信料、**接続料等の一切の費用は参加者の負担とします。**
・ **研修会の内容の録画・録音・撮**影等は禁止します。
・ 個人情報は研修会のみに使用されます。

お問い合わせ先　公立学校共済組合 九州中央病院　メンタルヘルスセンター
092-541-4936（代表）

