

清水町こころの健康づくり講演会

メンタルの鍛え方と ポジティブシンキング

緊張や不安からくる精神面を自分でコントロールする方法を学びませんか？

講師 おばたのお兄さん (吉本興業所属)
芸人/メンタルトレーニングスペシャリスト

新潟県魚沼市出身、日本体育大学卒

日本体育大学出身で、スポーツ経験も豊富、ポジティブシンキングや目標達成のためのメンタル管理術を、お笑いを交えながら楽しく伝授しており、スポーツフードスペシャリストや体育教員免許も持つ、心身の健康をサポートする専門家です。



©YOSHIMOTO KOGYO CO.,LTD.

2026年1月31日(土)
入場無料 10時～11時30分
(9時30分開場)

〒411-0903

駿東郡清水町堂庭221-1
清水町福祉センター

この講演会に参加すると、「ゆうすいポイント」50ポイントプレゼント！

- ・当日ゆうすいポイントカードかアプリを持参してください。
- ・お忘れの場合、後日の付与は出来かねます。

申込方法

- ・二次元コードでお申し込みください。
- ・裏面の申込書をFAX又はメールで送信してください。(清水町役場福祉介護課へ提出も可)



重度の精神疾患や持病がある方は付き添いの方と一緒にお越しになることを推奨します

裏面もあります

参加申込書

氏名（ふりがな）※ニックネーム可

電話番号

お住まい地区（例：堂庭）

年齢（例：30代）

講師に聞きたいこと（あればご記入ください）

※ご記入いただいた情報は本講演会に関する連絡と参加者の把握のみに使用し、その他に使用することはありません。

FAX送信先：055-973-1959

主催：清水町

お問い合わせ先：清水町役場福祉介護課 障害福祉係

電話番号：055-981-8204

メールアドレス：shogaifukushi@town.shizuoka-shimizu.lg.jp