

# 共に考えよう あなたの社会の ウェルビーイング

【Well-being】とは？  
「健康」とは、病気ではないとか、弱っていないということではなく、肉体的・精神的に、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあることをいいます。  
(日本WHO協会訳)

最近よく耳にする「ウェルビーイング」。あなたにとっての「よい状態」とは、どんな状態でしょうか？その「よい状態」を持続させるために、どんなことをしたらいいのでしょうか？この講座では、ワークショップ方式でウェルビーイングについての理解を深め、あなた自身のワーク・ライフ・バランスについて考えます。経営者や管理職、リーダーの方にもおすすめです。

令和5年11月7日(火)  
15:00~17:00

- 場所：横手市交流センターY2 ぷらざ（横手市駅前町1-21）
- 内容：ウェルビーイング（Well-being）を学ぶ※ワークあり
- 定員：50名 ※どなたでもご参加いただけます
- 申込：10月31日（火）までに、QRコードまたは参加申込書、電話、FAX、E-mailにてお申し込みください

## 【講師】

NPO法人こまちハート・オブ・ゴールド  
クラブマネージャー

菅 善徳（すが よしのり）さん

秋田県湯沢市在住。地元ホテルでの18年間の実務経験をもとに、接客スキル等のコミュニケーション講座や新規開店におけるカフェやゲストハウスの立ち上げ等のサポートなどの傍ら、2016年より総合型地域スポーツクラブ「NPO法人こまちハート・オブ・ゴールド」の運営を担い「ヒト・モノ・コト」をコーディネートしている。

参加費  
無料



## 【問い合わせ・申込先】

横手市まちづくり推進部地域づくり支援課男女共生係  
横手市駅前町1番21号 横手市交流センターY2 ぷらざ内

お申込はこちらから→

TEL: 0182-35-2158 FAX: 0182-32-4056 E-mail: danjo@city.yokote.lg.jp



## 参加申込書

お名前	お勤め先（または住所）	電話番号	E-mail

※申込の先着順とします。

※ご記入いただいた情報は、本研修の開催のみに使用し、他の用途に使用することはありません。