

東京都立蒲田高等学校公開講座

「昨日の自分よりも笑顔になるために ～教科「保健」から考える～」

加速度的に変化していく時代。せわしく過ぎていく日々の中で、自分の心と向き合うことはできていますか？本講座では“昨日の自分より笑顔になるため”に自分の心と素直に向き合っていきます。自分らしく生きていくための第一歩を一緒に踏み出しましょう。

【概要】

○日 時 （※変更になる可能性があります。）

日時	主な内容（予定）
9月25日(木) 18:00～20:00	精神疾患の現状と自己肯定感
10月9日(木) 18:00～20:00	自己肯定感チェック（自己認知）
10月23日(木) 18:00～20:00	自己肯定感を高めるために①
11月6日(木) 18:00～20:00	自己肯定感を高めるために②
11月20日(木) 18:00～20:00	昨日の自分より笑顔になるための生活習慣を考える

<お願い> すべての回に参加可能な方のみお申し込みください。

○対 象 都内在住、在勤、在学の方

○費 用 受講料 1,000 円（参加者が高校生以下の場合などは無料）

○募集期間 令和7年9月1日（月）～9月10日（水）

○定 員 20 人（応募者が定員を超えた場合は抽選となります。）
応募者が5人以下の場合は実施しない可能性があります。

○講 師 本校保健体育科教員

○会 場 東京都立蒲田高等学校 4 階 405 教室（人数によって変更の可能性があります）

○持ち物 筆記用具、室内履き

（申込 QR コード）

【申込方法】

以下 URL 又は QR コードからアクセスしてお申し込みください。

<https://logoform.jp/form/tmgform/kouza/0740129>



【その他】

○すべての回に参加可能な方のみお申し込みください。

○講座実施会場への車・バイクでの来校はできません。

○受講後、アンケートの記入をお願いします。

○受講当日以下の事項に当てはまる方の参加は自粛願います。

（その場合の受講料等の返金はできません）

・37.5℃以上の発熱等、体調不良の方

【問合せ先】

〒144-0053

東京都大田区蒲田本町1-1-30

東京都立蒲田高等学校 公開講座担当

電話：03-3737-1331