

自分を肯定する練習帖 男女共同参画 啓発講演会

講師 精神科医Tomyさん

1978年生まれ。名古屋大学医学部卒業後、名古屋大学精神科医局に入局。
日本精神神経学会認定専門医・精神保健指定医として活躍。X（旧Twitter）
はフォロワー39万人を超え、テレビ・ラジオなどメディア出演も多数。
著書
『精神科医Tomyが教える 1秒で不安が吹き飛ぶ言葉』（ダイヤモンド社）
をはじめとする「1秒シリーズ」は、累計36万部突破のベストセラー。
ほか『精神科医Tomyの気にしない力』『精神科医Tomyが教える50代
を上手に生きる言葉』など著書多数。

2026年
6月27日 土

日時 13:30～15:00 開場 13:00

会場 菰野町町民センターホール 三重県菰野町大字福村871-2

申し込み方法

入場
無料

無料
託児所あり
先着12名

チケットについて 座席 全席自由席 申込上限 お1人様2枚まで

01 整理券配布 
配布日時 5月28日 木 9:30～
定員 先着150名
配布場所 役場本庁3階 **303 304** 会議室

02 インターネットでの申し込み 
受付開始 5月29日 金 9:00～
定員 先着330名
お申し込みはこちら 

共催 アイリスこもの
菰野町

菰野町役場企画情報課
☎059-391-1105