

できることから始めてみよう!

こころのABC活動 実践ワークブック

- ◎「できそうにないこと」を提案するのではなく、「こんなことでもメンタルヘルスにいいの?」と思うような活動を豊富に例示。
- ◎冊子後半には、無理なく実践できる活動を決めることができ、振り返りもできる計画表を掲載。行動の実践をサポートします。

■割引価格 (消費税は別途となります)

500部以上	1,000部以上	3,000部以上	5,000部以上	10,000部以上
156円	154円	150円	146円	140円

■名入れ代

1,000部未満	1,000部以上
18,000円	無料

■送料

1,000部未満	1,000部以上
実費	無料

お問い合わせ
お申し込みは

(株)サンライフ企画 〒101-0032 東京都千代田区岩本町 2-1-15

FAX 03-5821-1081

TEL 03-5821-1005

商品のご注文に際してお預かりした個人情報は、JISQ15001に準拠した弊社規定に基づき適切・安全に取り扱います。詳しくは弊社のホームページのプライバシーポリシーをご覧ください。 <http://www.sunlife.net>



■企画・制作
早稲田大学
応用健康科学研究室
(代表:竹中晃二)

■仕様
A4判 / 16ページ /
オールカラー刷り

■本体
160円(+税)

