

こころの健康づくり講座

ストレスとほど良く付き合う

～あなたとあなたの大切なひとのために～

講師/ **竹田 伸子氏**

(大阪彩都心理センター代表、甲南大学客員特別研究員)



私たちの周りにはストレスがいっぱいありますね。ストレスは時に私たちを苦しめますが、一方で自己を高め心を豊かにする栄養ともなります。

大切なのは「付き合い方」です。

ストレスについての正しい知識を得ると共に、心身をリフレッシュさせ心を豊かにする方法を一緒に学びましょう。

日時 平成 28 年 6 月 12 日 (日)

13:30～ ストレスチェック

先着20名(当日受付)

14:30～16:00 講演

※ 参加無料・希望される方はお電話にてお申込みください

場所 市川町保健福祉センター 2階 健康教育室

申込先：市川町保健福祉センター 26-1999