

「自分でできる『こころケア』 ～ストレスとつきあうためのコツ～」



人間関係が希薄化・複雑化し、仕事と生活のバランスを保つことが難しくなり、家庭や地域、職場等さまざまな場面で不安や悩み、ストレスを感じている人が増えています。ストレスの多い現代では、誰もが心の健康を損なう可能性があります。

今回、日頃のストレスを柔軟に受け止めて適切に対処でき、心身ともに健康で過ごせるようになることを目的に、県民講座を開催します。

皆様お誘い合わせの上、お気軽に多数御参加ください。

参加無料

日時 平成 26 年 2 月 3 日 (月)

13:30～15:30 (受付 13:00～)

会場 笠岡市保健センター 2階研修室

(笠岡市十一番町1番地の3)

内容 ♡実技「体をほぐしてリラクゼーション」

講師 吉川 和代先生(健康運動指導士)

♡講演・実技「ストレスとうまく付き合い生き生きと暮

らすために～メンタルヘルスの維持・増進～」

講師 熊谷 英美 先生(精神保健福祉士)

お申し込み

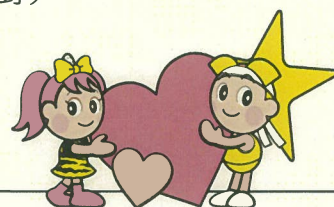
1月30日(木) までに、FAX(裏面の参加申込書)

または電話にて、下記までお申し込みください。

備中保健所井笠支所 保健対策班(担当:唐井・小野)

電話 0865-69-1675

FAX 0865-63-5750





申込締め切り：平成 26年1月30日（木）

申込先：備中保健所井笠支所 保健対策班（唐井・小野）あて
FAX 0865-63-5750

※送信票は不要です。このままFAXしてください。

練馬町

平成 25 年度「心の健康づくり県民講座」

参加申込書

所属・職種	氏名	連絡先（電話番号）

（土井 静子 氏） 主催 美英 谷前 明子

（書が作らないうち） FAX 0865-63-5750 (木) 日 08 月 1

申込書

お申し込みありがとうございます。

備中保健所 井笠支所 保健対策班 唐井・小野

TEL 0865-63-5750
FAX 0865-63-5750

