



日常に取り入れる ストレスコントロールで 心を楽に〈全2回〉

自分や身近な人の心の健康を守る“ストレスコントロール”について学びます。

第1回 4月20日(土)

【講師】精神科専門医 青井 一展 あおい かずひろ



- ・NPO法人
ここからワークス
おかやま 代表理事
- ・医療法人春洋会
青井医院 院長

身体も心も日々、栄養素を取り込み、それを活用することで成り立っています。今回の講座では、現代の食の問題点を明らかにし、こころを健やかに保つための精神栄養学をご紹介します。

第2回 5月8日(水)

【講師】玉島保健推進室 職員

自分や身近な人の心の不調に気づくポイント、日常に取り入れやすいストレスコントロールや相談窓口などをご紹介します。

【時間】15:00~16:30

【会場】玉島市民交流センター2階
第2会議室

【対象】18歳以上の方

【定員】30名

【受講料】無料

【準備物】筆記用具

【申込について】

申込締切／3月12日(木) (2/13、2/19、2/26、3/4、3/11は休館日) 受付時間／9:00~17:15

申込は「窓口」・「往復はがき」・「インターネット(倉敷市電子申請サービス)」で!

※申込者多数の場合は、コンピュータによる抽選で受講者を決定します。(先着順ではありません。)

お問い合わせ先 **倉敷市玉島公民館** 倉敷市玉島阿賀崎1-10-1 (玉島市民交流センター内) TEL:086-526-7625

【感染症予防対策について】

- ・受付の際、手指消毒にご協力ください。
- ・発熱やのどの痛み、咳などがある方や体調がすぐれない方は、参加をご遠慮ください。

【メールマガジン登録のお願い】

ライフパーク倉敷、公民館ではメールマガジンの配信サービスをしています。忘れがちな講座募集開始のお知らせや、おすすめ講座などを配信中!

※QRコードまたは下記アドレスに空メール送信で登録完了

kurashiki.touroku@lmgag.jp

