

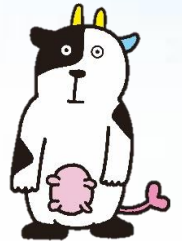
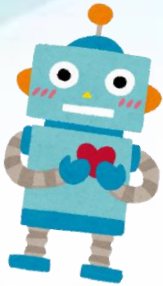
鏡石町 メンタルヘルスセミナー

ストレス社会を



元気に暮らしていくために

～折れないところを育てる～



現代はストレス社会といわれており、家庭や家族、職場などあらゆる場面で多くの人がストレスを感じながら生活しています。

そのようなストレス社会において、結果的にストレスに打ち負かされてしまい、うつ病をはじめとした様々な心の病に陥る方が少なくありません。

このストレス社会を明るく元気にくらししていくためにはどうしたら良いのでしょうか。「折れないところを育てる」というテーマまで講話と実技を行います。

どなたでも参加可能ですので、ぜひご参加ください。

開催日時 令和5年12月7日（木） 13:30～14:30

会場 鏡石町健康福祉センター「ほがらかん」 多目的室

講師 針生ヶ丘病院 大森 洋亮 先生

参加費 無料

対象者 どなたでも参加できます

申込方法 お電話またはFAXにてお申し込みください

電話 0248-62-2115（健康環境課）

FAX 0248-62-6019

申込締切 12月4日（月）まで

【問い合わせ先】鏡石町健康環境課 電話 0248-62-2115