



# 心の健康



## ～ストレスとの上手な付き合い方～

ストレスはからだに悪いものと思われがちですが、うまく活用すれば仕事や人生の刺激や原動力になります。本講座ではストレスを「なくす」のではなく「上手に付き合う」をテーマに自身の味方にするための対処法をお話しいたします。



講師 岡山済生会外来センター病院 健診センター

中村 あぐり 先生

日時 10月27(金) 13時30分～15時

場所 西ふれあいセンター 3階 第1研修室

受講料 **無料**

対象 高校生以上の方

定員 26名

締切日 10月17日(火) **必着**



岡山市安全・安心ネットワーク「地域応援人づくり」講座とは・・・

岡山市が進める安全・安心ネットワークとは、生活する地域を自分たちの力で守り育てるため、各種地域団体やグループの方々幅広く連携し、防犯・防災・環境美化・地域福祉・健康づくりなどの地域の課題解決に向けた取り組みを充実させてより活発な活動を行うためのネットワークです。この講座では健康づくり分野について学習します。