

心の健康



～ストレスとの上手な付き合い方～

健康を保つには、適度な運動やバランスのとれた食事だけでなく、こころの健康も大切な要素です。心身ともに健全でいられるよう十分な睡眠をとり、ストレスと上手に付き合う方法を学びましょう。この機会にぜひご参加ください！

受講料無料



講師

岡山済生会外来センター病院 看護部 主任
脳卒中リハビリテーション看護認定看護師

田代 紗往里氏

対象

健康増進に関心のある
高校生以上の方(岡山市民優先)

日程	会場	時間	締切 (必着)	定員
2月22日(土)	西ふれあいセンター	10:00～11:30	2/12(水)	40名
	南ふれあいセンター	14:00～15:30		40名
2月23日(日)	北ふれあいセンター	14:00～15:30	2/13(木)	50名
3月 2日(日)	西大寺ふれあいセンター	14:00～15:30	2/20(木)	40名
3月 8日(土)	岡山ふれあいセンター	10:00～11:30	2/22(土)	50名

※どの会場でも同じ内容の講座を行います。ご都合のよい会場でご受講ください。

ふれあいセンターは皆様にいつまでも健康で元気に生活していただくため、健康啓発講座を開催しています。健康に過ごすための3つの要素「運動」「栄養」「休養(心の健康)」をテーマに心身ともに健全でいられるための知識をより一層深めていただく内容となっています。お気軽にご参加ください。

※お申込み方法・お問合せ先はチラシの裏面をご覧ください。