

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。

【お申し込み先】

受講を希望されるセンターへ直接お申し込みください。

【お申し込み方法】

来館、はがき、FAX、Eメールで下記の内容をご記入の上、**受講を希望するセンター**へお申し込みください。

★ご記入いただくこと★

受講希望の会場、氏名、ふりがな、郵便番号、住所、電話番号、年齢等該当する箇所へご記入ください。

- 応募者多数の場合は抽選（岡山市民の方優先）少数の場合は中止することがあります。
- 締切後も定員に余裕がある場合、受講できることがありますのでお問い合わせください。
- FAX 及び E メールでお申し込みいただいた場合は、折り返し、受信した旨を連絡させていただきます。2～3日経過しても連絡がない場合は、お手数ですがお電話でお問い合わせください。
- 受講の可否については、締切後全員に郵送いたします。締切を 4～5 日過ぎててもはがきが届かない場合は、お手数ですが、下記までご連絡ください。
- 駐車場には限りがございますので、できるだけ公共交通機関等をご利用の上ご来館ください。
- 受講申込いただく際の個人情報、講座の運営上必要な資料作成（名簿・名札等）、ご連絡、利用統計、新規講座のご案内、講座講師への情報提供に利用させていただきます。

会場	住所	電話番号・FAX	Eメール
岡山ふれあいセンター	〒702-8002 岡山市中区桑野 715-2	電話：086-274-5151 FAX：086-274-5100	o-kouza@mx.okayama-fureai.or.jp
西大寺ふれあいセンター	〒704-8116 岡山市東区西大寺中 2-16-33	電話：086-944-1800 FAX：086-944-1801	s-kouza@mx.okayama-fureai.or.jp
北ふれあいセンター	〒700-0071 岡山市北区谷万成 2-6-33	電話：086-251-6500 FAX：086-251-6501	k-kouza@mx.okayama-fureai.or.jp
西ふれあいセンター	〒701-0205 岡山市南区妹尾 880-1	電話：086-281-9611 FAX：086-281-9612	n-kouza@mx.okayama-fureai.or.jp
南ふれあいセンター	〒702-8021 岡山市南区福田 690-1	電話：086-261-7001 FAX：086-261-7025	m-kouza@mx.okayama-fureai.or.jp

講座申込用紙（来館や FAX でのお申し込みの際にご使用ください） 申込日 令和 年 月 日

健康啓発講座 「心の健康 ～ストレスとの上手な付き合い方～」		受講を希望する会場に○をしてください 岡山 ・ 西大寺 ・ 北 ・ 西 ・ 南	
ふりがな 氏 名		年齢	電話番号
住 所	〒		これまでに健康啓発講座を受講した ことがありますか はい ・ いいえ