

平成27年度

こころの健康づくり講演会

と き 平成27年10月19日(月)
13:30~15:30 (開場13:00)

ところ 南会津町御蔵入交流館 多目的ホール

I 講演「知っておきたい!

こころの不調のサインと
こころのセルフケア」

講師 会津中央病院心療内科部長 村山浩之先生

II 実技「こころのリラックス法—タッチケア—」

講師 タッチセラピスト 福田寿枝氏

*ご自分のこころの不調や深刻なサインに気づいていますか?
こころを元気にするには、その原因となるストレスにうまく対処
できることです。手軽にできる対処法を実践してみませんか。

※参加費無料 ぜひご参加ください。

申込み締め切り 平成27年10月16日(金)

*事前申し込みが必要です。電話かFAXで下記へご連絡ください。

《 お申し込み・お問い合わせ先 》

福島県南会津保健福祉事務所 保健福祉課

電話:0241-63-0305

FAX:0241-62-1698

主催 福島県南会津保健福祉事務所

共催 下郷町・檜枝岐村・只見町・南会津町



申込先

FAX 0241-62-1698

福島県南会津保健福祉事務所健康福祉部保健福祉課(湯田)宛て

※電話(0241-63-0305)による申込みの方は、下記内容をお伝えください。

平成27年度「こころの健康づくり講演会」 申込書

※ 申し込み期限は、平成27年10月16日(金)までです。

氏名	町村名	電話	所属

講師にお聞きしたいことがあればご記入ください。