

開催のお知らせ

参加費  
無料

# こころの健康セミナー

「疲れやすい」「気分が晴れない」と感じることはありませんか。知らないうちにたまってしまうストレス。放っておくと、心や体の不調につながることもあります。

この機会に、ストレスとの付き合い方を学んでみませんか？

日 時 2026年2月13日 金  
13:30～15:00

場 所 河北町職業訓練センター 視聴覚室

講 演 知つて、気づいて、対処しよう！  
「ストレスとの上手な付き合い方」

講 師 山形さくら町病院 公認心理師・臨床心理士  
菅野 真由美 氏

持ち物 筆記用具

お申し込み・お問い合わせ

申込締切  
2月9日

河北町役場 健康福祉課 健康づくり係

0237-73-5158

WEBでの申し込み  
はこちらから

