

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 知って、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

