

令和7年度 第7回
淡路市健康づくり推進委員 研修会

こころと体の健康づくり

毎日をいきいき 過ごすために

兵庫県臨床心理士会 兵庫県公認心理士会
臨床心理士・公認心理士

中谷 恭子 氏



3月 9 日 (月) 13:30～15:00

(受付13:15～)

淡路市役所 2号館3階大会議室4～6

今年度、最後の研修会となりました。

「なんだか、だるい」、「疲れやすい」等と覚えることはありせんか？

それにはストレスが関係しているかもしれません。

明日も元気に輝く自分でいるために

自分をいたわり前向きなところを維持するヒントを
一緒に学びませんか？

【申込方法】 電話 または 2次元コードから
TEL 0799-64-2541 IP電話 050-7105-5039
淡路市役所 健康増進課（市役所1号館1階⑫）
<https://logoform.jp/f/1hMzh>



締め切り
3/4(水)まで

【 会場図 】

