

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」等と感じることはありますか？
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こ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

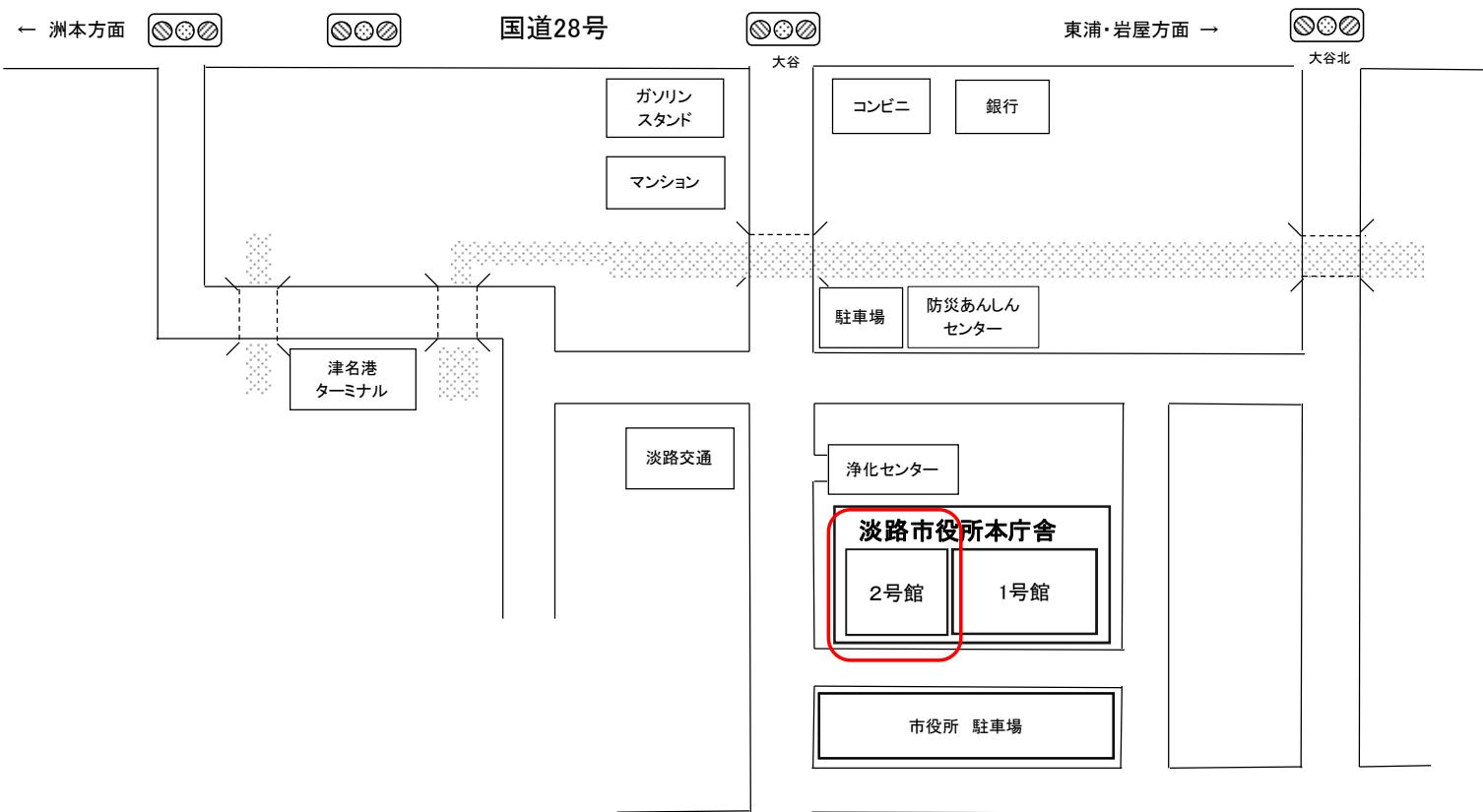
TEL 0799-64-2541 IP電話 050-7105-5039
淡路市役所 健康増進課 (市役所1号館1階⑫)

<https://logoform.jp/f/1hMzh>



締め切り
3/4(水)まで

【会場図】



この用紙が不要になりましたら、「その他紙類（雑がみ）」としてリサイクルしてください。