

令和7年度 伊勢崎市こころの健康づくり講演会

# ココロの疲れをため込まない ～仕事とココロのバランスを保つ秘訣～

【日時】 令和7年 **11月8日(土)**

午前10時～11時30分

(受付:午前9時30分～)

【会場】 伊勢崎市保健センター (伊勢崎市大手町18番1号)

**P** 駐車場についての詳細は裏面をご確認ください

①保健センター敷地内駐車場 ②保健センター第2駐車場

【対象】 伊勢崎市内に在住または在勤の人

【定員】 100人(先着順) 申し込み不要

**講師:保健師 泉 理恵さん**

群馬産業保健総合支援センター 産業保健専門職

毎日の仕事や人づきあいの中で、心がふっと疲れてしまうことはありませんか？  
自分の心のサインに気づく方法や、日々のストレスと上手に付き合うコツを  
やさしくお伝えします。

「ちょっと疲れたな」と感じた時に、自分を大切にする選択ができるように、  
ココロと仕事のバランスを整えるヒントを一緒に見つけていきましょう。

<問い合わせ先>

伊勢崎市保健センター (くわまるプラザ)

電話 0270-27-6290 FAX. 0270-27-6297

主催:伊勢崎市



# Parking

## **P** 駐車場のご案内

当日は、以下の駐車場をご利用いただけます。

案内図とあわせてご確認ください。

①保健センター敷地内駐車場

②保健センター第2駐車場

