

今日からはじめる 「こころの健康術」

～座ったままできる簡単リラクゼーション体験と
暮らしのヒント～

ストレスやこころの不調のサイン（眠れない、やる気がない等）に気づき、自分で具体的に解消できる、その一つが座ったままできるリラクゼーション体験です。また、大切な人の不調のサインに気づき、効果的な声掛けをするためのヒントを学びます。



日時：令和8年11月7日（土）

10時～11時30分（受付9時30分）

会場：緋の郷 円形交流館（多目的ホール）

対象：市内在住・在勤の人

定員：100名様（先着順）

※定員になり次第締め切ります

講師：加藤 昌弘さん

（公認心理師・臨床心理士）

グループインサイト「こころの相談室」

申し込み・問い合わせ先

10月9日（金）から右記二次元コード

または電話で保健センターへ

電話：0270-27-6290

（8時30分～17時15分

月曜日～金曜日（祝日を除く）

