

# メンタルヘルス(セルフケア)講座

メンタルヘルスって何だろう？セルフケアって何すればいいの？  
メンタルヘルスは心の健康状態のこと、セルフケアは自分自身について、ストレスに気付くこと、対処の方法など、ストレス社会を生きていくうえで、欠かせない知識を勉強し、ストレスに負けない豊かな人生を歩みましょう。

日 時:12月6日(日) 13時から15時

場 所:友愛の家 第2活動室

定 員:15名

費 用:50円

持 ち 物:筆記用具

募集期間:11月7日(土)から11月29日(日)

直接窓口又は電話にて



※感染症の拡大等、社会情勢を鑑みて中止とさせていただく場合があります。

お問い合わせ:友愛の家

(0564)21-8077