

入場無料
事前申込不要

令和7年度地域自殺対策事業

こころの 健康づくり講演会

私たちのこころと身体は互いに密接に関係しており、その人の健康に影響を与えます。こころ穏やかに健やかに過ごすためにどんなことをすればいいか、一緒に学んでみませんか？呼吸法や簡単なストレッチなど、セルフケアの方法についてもお伝えします！

「こころを守る からだ習慣

～毎日を少し楽にするヒント～

令和8年**3月9日(月)**

【時間】 13:20～15:00
(受付 12:50～)

【会場】 風テラスあくね
(阿久根市民交流センター)

かわしり あきら
【講師】 **川尻 彰 氏**

株式会社こころ機構
産業カウンセラー・健康運動指導士



※事前申し込みは必要ありません。当日、会場にお越しください。
この講演会は、「高齢者元気度アップ・ポイント事業」の対象になります。

【お問合せ先】
阿久根市こども保健課保健予防係
電話 0996-73-1228