

令和6年度地域自殺対策事業

入場料無料

# 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。  
こころと身体つながりについて、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！

## 「からだとこころのつながり

～健康なからだがもたらす こころのバランス～

令和7年 **3月19日(水)**

【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)

【講師】 かわしり あきら  
**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