

**令和７年度**

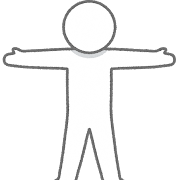
**こころの**

**リフレッシュ講座**



こころのサイン

こころの健康づくりを応援する教室です。

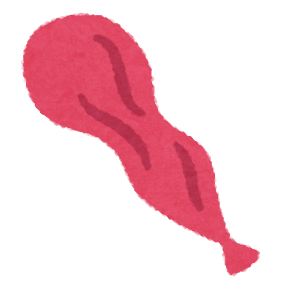
ストレスがたまった時のサインを知ることで、こころの

からだのサイン

病気を予防し、ストレスに強いこころと身体の作り方

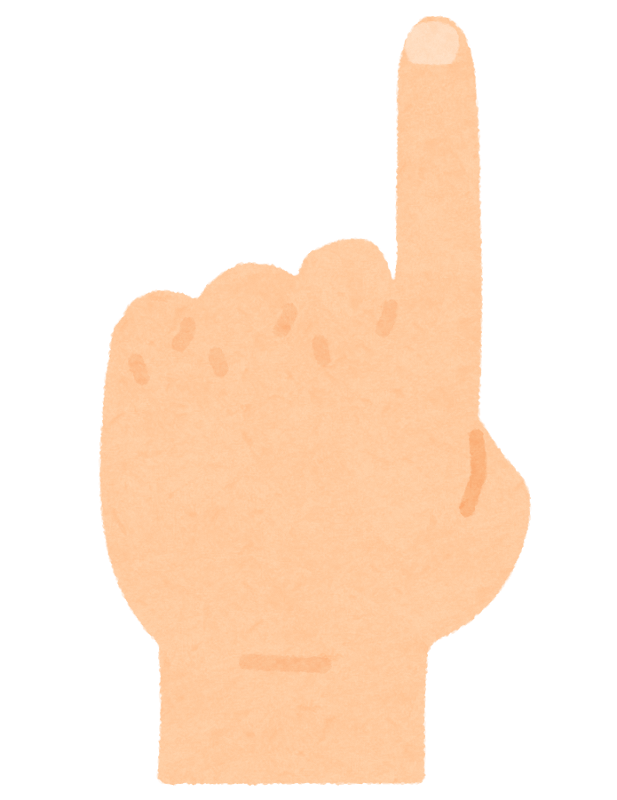
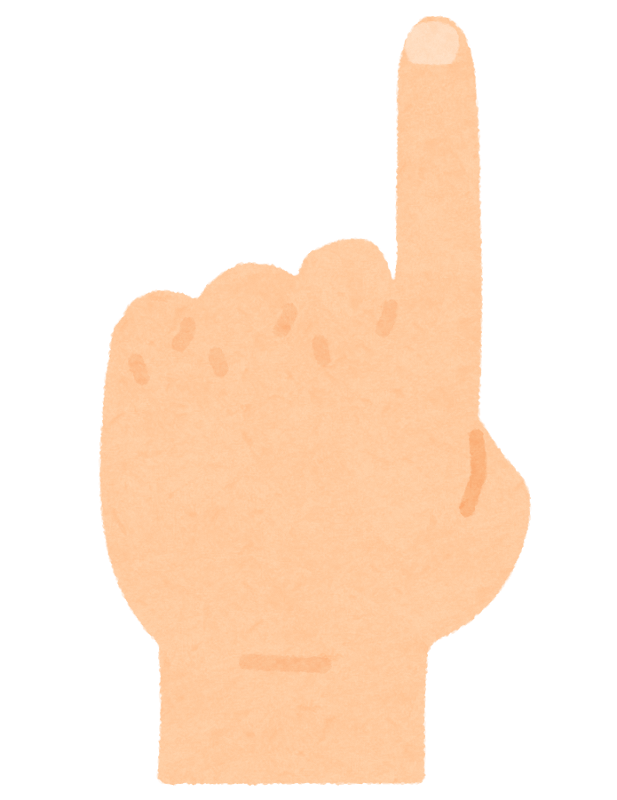
を学びませんか。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **回** | **日時** | **内容** |
| **１** | **１０月１７日**  **１３：３０**  **～１５：００** | **自分のこころを知ろう「ストレスチェック」**  **こころを元気にする方法**  **・アロマでリフレッシュ** |
| **２** | **１０月２３日**  **１３：３０**  **～１５：００** | **こころとからだの関係を知ろう**  **こころを元気にする方法**  **・毎日できるちょこっとストレッチ** |



コントロールの

方法を知ると　⇒



病気

強いストレス

GOOD！

対象　　　　　 市民の方（原則２日間参加可能な方）

定員　　　　 　２０人（先着順）

会場　　　　 　鴻巣市保健センター

申込方法 　９月１２日（金）９：００～１０月１０日(金）１７：００まで

　　　　　電話にて受付　土日をのぞく

鴻巣市保健センター　☎５４３－１５６１

適度なストレス

人生のスパイス