がんばる自分に、ほっとひといき

「こころを上手く整える セルフケア講座」

参加無料

講話 ストレスと上手に付き合うヒント

♥ こころのセルフケアを学びましょう

講師 田口 学 氏　聖マリアンナ医科大学神経精神科研究員

体操 こころとからだが軽くなる体操

♠ 体操でこころとからだをほぐしましょう

うらやす財団中央武道館　トレーニングルーム指導員



日時 令和8年12月15日（火） 14:00～15:30

会場 文化会館 3階会議室　浦安市猫実一丁目1番2号

対象・定員 市内に在住・在動の方／先着30名

♠ 動きやすい服装でご参加ください。

申込方法 Web　または　☎ 047-381-9059

締切 12月11日（金）

浦安市健康増進課成人保健係　☎ 047-381-9059