

男性の



メンタルヘルスUP! 講座

～仕事の疲れの癒しかた～

日頃、いろんなことで
疲れを感じている あなた・・・
気軽に参加して
ちょっと気分を変えてみませんか?
そんな講座です。
ご参加をお待ちしています・・・



【講師】 佐々木 昇さん

(盛岡市立病院 主任作業療法士)

- ◆会場：もりおか女性センター別館
- ◆対象：テーマに関心のある男性
- ◆定員：15人
- ◆参加費：無料

—申込み方法—

8月20日(水) 12時～

☎ 019-624-3583

※上記電話にて先着順に受付!

第1回

9月10日(水)19:00～20:30

「ストレスと
うまくおつきあいしましょう!」

◎わかりやすい講義

第2回

9月17日(水)19:00～20:30

「リラックスしましょう!」

◎実技：呼吸法&ストレッチ

☞「あなたのストレス解消法は?」



【問合せ・申込先】

もりおか女性センター別館 〒020-0878 盛岡市肴町2-8

もりおか女性センター指定管理者 NPO法人参画プランニング・いわて

(電話) 019-624-3583 <http://mjc.sankaku-npo.jp>

※専用の駐車場はありませんので、近隣の有料駐車場をご利用ください。

