

疲れたとき つらいときの セルフケア

からだが重い、やる気が出ないと感じるとき、あなたのこころや体には大きなストレスがかかっています。ストレスと上手に付き合う、こころと体のセルフケアについて、一緒に学んでみませんか？

日時

3/30 (土)

14:00～16:00

講師

渡辺べん心理相談室代表

渡辺 べん氏

つながりセラピー代表

島村 繭子氏

場所

多摩平
交流センター
集会室6

申込制・先着

定員 **30**名

お問い合わせ

日野市健康福祉部健康課

042-581-4111

kenkou@city.hino.lg.jp

申込フォーム

ココロセミナー 日野市

