

健康情報講演会

「ストレスとの上手なつきあいかた」

－セルフケアでこころを元気に－

「いいね」の数が増えた！
どこまで伸びるかなー

明日から高校生。
気の合う子、いるかな♡

仕事で失敗して、
上司に怒られた

骨折してしばらく運動が
できなくなった...

LINEの返信が
こない...

楽しいことも、つらいことも、刺激(変化)となって心身ともに緊張状態になります

日時／平成31年1月13日(日)

午後2時～3時30分

場所／ミウヰ橋本 8F 杜のホール橋本

セミナールーム2

◆内容／ストレスとは何か、自分でどのように気をつければよいか、セルフケアの方法などを「日本交流分析協会」の田中恵子氏を講師にお招きし、講演して頂きます。

◆参加費／無料

◆対象／どなたでも

◆定員／30名 電話または来館にて12月1日(土)9時30分より受付
※定員になりしだい締め切ります。

お問い合わせ／相模原市立橋本図書館 TEL:042-770-6600