

弟子屈町

参加無料

メンタルヘルス講演会

日常生活の中で、「ストレス発散しているつもりだけど気持ちのモヤモヤが治まらない…」
「眠れているはずなのに疲れが取れない…」そんなことはありませんか？
自分に合ったセルフケア方法を見つけて、生き生きとした生活を送れるよう、
正しいセルフケア方法についての講演会を開催します。

講演

「正しいセルフケア方法について

～意外と大事!!自分を大切にする方法!～

講師…株式会社ここから 村本 好孝 氏

令和7年

とき

11月19日 水 18時～19時

ところ

摩周湖農協 3階大ホール

申込方法

お電話015-482-2935もしくはFAX015-482-2696、
役場健康こども課窓口へお申し込みください。



こちらからも申込みできます。

主催：弟子屈町

お問い合わせ

健康こども課健康推進係
TEL 015-482-2935(課直通)

家族、友達、職場の仲間などとお誘い合わせのうえ、
是非ご参加ください!

予約申込

令和7年度 メンタルヘルス講演会申込書

氏名

電話番号

— —

住所 弟子屈町