

心の健康を守る

ストレス マネジメント

私たちは、日々知らないうちに様々なストレスをうけています。
それは時として心身への重大な不調に繋がることも…。
そこで、自分のストレスの状態に気づき、向き合い、うまく付き
合う方法を知っておくことが大切になります。
あなたの心の健康を守るために学んでみませんか？

日時： 2023年12月10日(日)
14:00~15:30

場所： 門司図書館 2階視聴覚室
西南女学院大学保健福祉学部 教授

講師： 中島 俊介 先生

参加費： 無料 定員： 先着20名

予約： 門司図書館 カウンターまたは電話にて
093-321-6515