

生きるを支える

自殺予防講演会



あなたと大切な人のいのちを守るために何ができるかを、一緒に考えてみませんか？

令和6年

12月21日

土

13:30 ~ 15:15 (13:00開場)

場 所 | 中標津経済センター なかまっぶ
コミュニティホール (中標津町東2条南2丁目1)

講演

こころの理解とセルフケア

～頑張りがすぎない・抱え込みすぎない生き方～

講師

株式会社 こころから
むらもと よしたか
村本 好孝先生



家事、仕事、育児、学業…
「頑張らないと」と力を入れすぎて疲れが取れない、
悩みを抱えすぎて苦しくなると
いうことはありませんか？そんな人はまわりにいませんか？
ストレスとこころの関係を理解し、ストレスの対処法や
セルフケア、まわりの方への
コミュニケーション方法を
学びませんか？

定員

80名

申込み
締切

12月11日(水)まで

参加無料

お申込み

中標津町保健センター
健康推進課 健康推進係

TEL

0153-72-2733

FAX

0153-72-7964

QRコード

下記のQRコードをよみとってください

FAXの場合は、裏面に必要事項【氏名・住所・電話番号】をお書きください。
天候悪化時等の開催にかかるご連絡に備え、事前申し込みのご協力をお願いします。

