

information

いつもの暮らしが少し楽になる 「ストレスのトリセツ」

毎日の家事、育児、仕事、人間関係……。 「なんだかモヤモヤする」「ついイライラしてしまう」ということはありませんか？

ストレスは、なくそうとするのではなく、「扱い方（トリセツ）」を知ること
で心が軽くなります。

皆さまのご参加を心よりお待ちしております。

11月18日水曜日 午後2時～午後4時
受付：午後1時30分開始

会場：浦添市保健相談センター2階大ホール

講師：後藤 大智 精神科専門医
(てらすクリニック院長)



対 象：浦添市民 その他興味のある方

参加費：無料

予約制：☎098-875-2100 または 申し込みフォーム
✂切 11月6日まで

定 員：60名

(定員になりしだい予約締め切り)



問い合わせ 浦添市健康づくり課 ☎098-875-2100