

第1回・2回 からだとこころのリラックス教室

☆ こころの疲れ 感じていませんか？
ストレスとのつきあい方、からだの緊張をほぐす方法など
「こころを軽くするコツ」を学んでみましょう！

内容

講話・体験

「ストレスと上手につきあうコツ」 ～気軽にできるリラックス法の紹介～

講師 金沢大学 保健管理センター

助教 馬場 絢子 氏（臨床心理士・公認心理師）

日時

令和3年

12月4日（土）

14:00～15:00

令和3年

12月7日（火）

14:00～15:00

※ 両日とも同じ内容です。どちらか都合のよい日程にお申し込みください。

場所

金沢健康プラザ大手町 東館4階大研修室（大手町3-21）

※ 公共交通機関 または 周辺の有料駐車場の ご利用 をお願いします

対象

各日 金沢市民 30名程度（先着順）

受付

11月16日（火）

から
受付開始！

費用

100円（保険料、資料代）

その他

必ず、マスクを着用のうえご参加ください

筆記用具をお持ちください

来館時に、手指消毒のうえ 体調チェック・検温 をします

お申込み・お問合せ

公益財団法人 金沢健康福祉財団（金沢市大手町3-23）

電話 222-0102 FAX 222-4366

※ この教室は、公益財団法人 金沢健康福祉財団が金沢市の委託を受けておこなっています

