

主催：金沢市

第1回・2回

からだところのリラックス教室

☆ころとからだに疲れはたまっていませんか？
ストレスと上手につきあい、リラックス法を学んで
ころとからだをリフレッシュさせましょう！

内容

講話

「ストレスとの上手なつきあい方」

～簡単なリラックス法の紹介～

講師 金沢医科大学病院 小児科

臨床心理士/公認心理師 堀田 真理子 氏

日時

令和2年

8月24日(月)または8月28日(金)

いずれも午後2時00分～2時40分程

※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)

駐車場はほとんどありませんので、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)

費用

100円(保険料、資料代)

受付

※受付開始は、

8月4日(火)です

その他

必ず、マスクを着用 のうえご参加ください
熱中症予防 のために、水分補給 を適宜お願いします
筆記用具をお持ちください



新型コロナウイルス感染症の流行状況によっては中止となる場合があります
また、当日、発熱があるなど体調不良の方はご参加できません。ご了承ください。

お申込み・お問合せ

(公財)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、(公財)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

