

商工会ニュースやはば臨時号No.13

～ ころろ支えあうやはば ～

「働き盛り世代のころろの健康教室」

矢巾町では、「働き盛り世代のころろの健康教室」を開催します。

心をいきいきと健康に保つためには定期的な心のメンテナンスが必要です。普段からストレス対処を意識した生活をする、心身が疲れにくくなりストレスに強くなります。

この機会に、自分や大切な人が元気に過ごすことができるように“ころろの健康”について、一緒に考えてみましょう。

- 日 時 令和元年 **12月2日(月)**
午後7時～午後8時30分（受付は午後6時30分から）
- 場 所 やはぱーく 活動スペースABC
- 対 象 者 矢巾町企業連絡会員、矢巾町商工会員
- 内 容
 - ・講 話 「あなたのころろはお元気ですか？」
～働き盛りのためのストレスケア講座～
 - ・講 師 社会医療法人智徳会 未来の風せいわ病院
理事長 智 田 文 徳 医師
- 参 加 費 無料
- 申込方法 参加申込書により11月22日（金）までに矢巾町福祉・子ども課 福祉係あてFAX（611-2579）または電話（611-2572）でお申込みください。
- 問合せ先 矢巾町福祉・子ども課 福祉係
電話：019-611-2572 FAX：019-611-2579

参加申込書

令和元年 月 日

事業所名			
氏 名		電話番号	

※2名以上の参加者をご希望の場合は、コピーしてください。

※切り取らずにそのままご返信ください。