

～こころの健康づくり講演会～

こころのサイン 気づいていますか？

クイズです。

『平成10年から13年連続で年間3万人超え』

さて、これは何の数字でしょう？



忙しい日常の中で、自分のことを考える時間は、なかなかないですね。でも、あなたの心と身体は、いろんなところでサインを出しています（痛み・眠れないなど）。

コツさえ分かれば、サインを見逃さずに元気に過ごせるかも。

※クイズの答えは、市報3月1日号
「健康のコーナー」を見ると分かります。

日 時：平成24年3月20日(火)
午後1時30分から（午後4時終了予定）
受付：午後1時～1時20分

会 場：伊佐市大口ふれあいセンター3F
多目的ホール

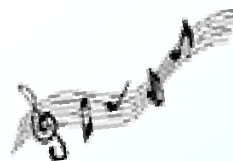
オープニング：コーラス さざんか

講 演：

『ストレス社会における健康維持と病気予防のコツ
～その基本は こころの健康づくり～』

志學館大学人間関係学部教授 野添 新一 先生

入 場 料：無料



主催：伊佐市
共催：大口保健所

【問い合わせ先】

伊佐市健康増進課保健指導係 電話：0995-23-1311

内線 1212