

「コロナ禍におけるストレス対策と セルフケアについて ～心と体を元気に保つために～」

コロナ禍において、生活様式の変化からストレスや生きづらさを抱えている人が増えているなか、ストレスと向き合い、心身共に毎日を元気に過ごすためのヒントを一緒に学びませんか？ 皆様のご参加お待ちしております。

講師 秋田大学教育文化学部
教授 北島 正人 氏

月日 令和4年12月14日（水）

時間 午前10時～11時30分

会場 コムコム ホール

対象 北秋田市民（定員100名）

申込 ファックスか電話

参加無料

◇Webによる講演会の開催になります。

この講演会は「北秋田市いのち支える自殺対策計画」で啓発・周知事業に位置づけられています。

■新型コロナウイルス感染症の拡大防止のために■

- ①検温・手指消毒を行い、発熱や体調の思わしくない方の入場をお断りさせていただきます。
- ②講話中もマスクを着用していただきます。
- ③会場はドアや窓の開放で換気を行います。

※市内での新型コロナ等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。

お申し込み方法
(電話かファックスでお申込みください)

申し込み先

TEL 0186-62-6666
FAX 0186-62-6667

申し込み
期限

令和4年 **12月7日(水)**まで
※100名の定員になり次第、締め切らせていただきます。

北秋田市こころの健康づくり講演会 参加申し込み書

ふりがな 名前	住所	連絡先
	北秋田市	
	北秋田市	
	北秋田市	

※お申込みにあたりご記入いただいた個人情報は、本事業に関する目的以外には使用しません。

問い合わせ

北秋田市役所健康福祉部医療健康課
〒018-3315 北秋田市宮前町9番69号
TEL 0186-62-6666

