



令和7年度

参加無料

雫石町心の健康づくり講演会

毎日の生活の中で、心がふっと疲れてしまうことはありませんか？

第一部では、働き盛り世代の方のこころの健康を保つ秘訣や、お酒が体に及ぼす影響についてお話しを聞き、第二部では、簡単な体操を行い気分転換し、こころとからだの健康について学びます。

令和8年

日時

1月31日(土) 10:00~12:00

(受付9:30~)

会場

雫石町中央公民館 大会議室
(雫石町上曾根田114番地)

対象

雫石町民、雫石町内にお勤めの方

飲み物を持って、動きやすい服装で、ご参加ください。

第一部 (講演)

10:00~11:00

「働き盛り世代のメンタルヘルスとお酒
~ストレス時代を乗り切るヒント~」

【講師】

未来の風せいわ病院
理事長・病院長
精神科医

智田 文徳 氏



第二部 (体操)

11:10~12:00

「レインボー健康体操でこころもからだもスッキリと」

【講師】

NPO法人ウェルネスクラブ
レインボー健康体操で寝たきり0を目指す会
理事長 工藤 昭敏 氏



申込方法

下記のいずれかの方法でお申し込みください。
(電話またはWEB)。

【電話申込み】

平日8:30~17:15
の間でお電話ください。

【WEB申込み】

右記の二次元コードから、
お申し込みください。



先着
50名

【申込み・問合せ先】 雫石町健康推進課 ☎019-692-2227