参加無料

田村市　心の健康セミナー

ストレス社会を元気に暮らしていくために

～折れないこころを育てる～

現代はストレス社会といわれており、家庭や家族、職場などあらゆる場面で多くの人がストレスを感じながら生活しています。

そのようなストレス社会において、結果的にストレスに打ち負かされてしまい、うつ病をはじめとした様々な心の病に陥る方が少なくありません。

このストレス社会を明るく元気に暮らしていくためにはどうしたらよいのでしょう。

「折れないこころを育てる」というテーマで講話と実技を行います。
どなたでも参加可能ですので、ぜひご参加ください。



2026年

12月13日（日）　13:30～15:00

会場　田村市役所　1階多目的ホール

講師　針生ヶ丘病院
精神保健福祉士　大森 洋亮 氏

申込方法　下記のお電話またはWEBにてお申込みください。

申込締切　12月9日（水）まで

☎ 0247-81-2271
（田村市　保健課）

（WEB申込QR）