

# 福井市 こころの講演会

ストレス社会といわれる中、職場や家庭の環境、人間関係等で様々なストレスを受けやすく、  
体やこころに不調を感じるがあります。

こころの病気を予防し、こころも体も元気に過ごす方法を学びませんか？

受講無料

日時 **3/23 (土)** 10:00~11:40(会場 9:45)  
場所 フェニックス・プラザ 2階 小ホール (福井市田原1丁目13-6)  
定員 **40名程度**(応募が多い場合には抽選になります)

## 第1部



### 講演 「心の健康を保つために必要なこと」

講師 福井県公認心理師・臨床心理士協会

(10:00~11:00)

会長 小林 真実 氏



毎日の生活に取り入れられる  
こころの健康づくりのためのヒントについて  
わかりやすくお話しします。

## 第2部



### リラクゼーション教室 (11:10~11:40)

講師 (NPO 法人)生涯体育振興機構

理事長 漆崎 由美 氏(健康運動指導士)



心身ともにリラックスするための  
呼吸法や簡単なストレッチの体験をします。

#### 《申込み方法》

電子申請(右のQRコードより申し込みください。)※電話、メール、FAXでの申し込みも可能です。

- ・住所
- ・氏名
- ・年齢
- ・電話番号(FAX 番号)



受付フォームはこちら

たくさんのご応募  
お待ちしております!  
※切3月11日(月)



※手話通訳・要約筆記が必要な方は、申込みの際にご連絡ください。

《申込み・問合せ先》

福井市障がい福祉課

TEL 0776-20-5435 FAX 0776-20-5407 Email sfukusi@city.fukui.lg.jp