

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ことがあります。

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？

日時

令和7年3月15日(土) 10:00~11:40
(受付は9:45分~)

会場

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

60名(先着順) 受付開始 2月10日(月)
受付終了 3月5日(水)

講師

第1部 (10:00~11:00)
講演 「日常にとりいれるマインドフルネス」



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をわかりやすくお話します。

講師 心理相談室アシスト 代表
岡本 克己 氏 (臨床心理士)

第2部 (11:10~11:40)
リラクゼーション教室



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。

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)



●持ち物・ヨガマット、又はバスタオル

【申込み・お問合せ先】

福井市 障がい福祉課 企画係

①住所②氏名③年齢④電話番号 (FAX番号)

を右のQRコードに入力または、電話、FAX、メールでの申し込みをお願いします。

申込みはこちら→

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。



電話 0776-20-5235 (月~金 8:30~17:15)

FAX 0776-20-5407

MAIL shukusi@city.fukui.lg.jp