

# こころいきいきセミナー ～女性編～



いつも輝く素敵な女性でいるために、こころを元気に保つコツを知りましょう。あなたの女子力アップを応援します！



\*日 時 令和2年11月9日（月） 13時30分～15時

※受付は13時から

\*会 場 横瀬町総合福祉センター 2階 研修室

\*内 容 ①こころの不調とセルフケアについて

講 師 心理&性カウンセラー 齊藤 敦子 先生

②健康づくりについて

\*定 員 20名（申込み先着順）

お申し込み・問い合わせは

健康づくり課(1階3番窓口) 電話 25-0116

