

こころいきいきセミナー ～男性編～



心を元気に保ち活動的な毎日を送るために、男性に多い心の不調と対処法についてお話しを聞いてみませんか。

こころのイケメンを目指しましょう！

*日 時 令和2年11月11日（水）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