

回覧

石渡長寿会の皆様へ
(一般参加も可)

主催 石渡健康増進部会
共催 石渡長寿会

なっぴい健康出前講座のご案内

あなたのこころ 元気ですか？

～ストレス対処法～



清秋の候、皆様にはますますご健勝のこととお喜び申し上げます。
コロナ禍での巣ごもり生活で、ストレスも溜まりました！
目に見えないこころは大切！
口にはマスク、こころはオープンにお出かけ下さい！

1. 日時 11月15日(火) 午前10時～
2. 場所 石渡公民館
3. 講師 三陽保健センター保健師 竹内 享子様

※新型コロナ感染防止の観点から、当日はマスク着用、手指の消毒、検温のご協力をお願いします。

なお、感染者拡大レベル6以上は中止とさせていただきます。
中止の場合は、公民館前の掲示板に周知させていただきます。