

心と身体 の健康講座

ストレス とのつきあい方

ストレスなしでは生きられない現代社会。
でもストレスっていったい何なの？
ストレスが怖くなくなるヒントの隠された、
意外と知らない（かもしれない）ストレスのお話。



講師：柘植 久恵（公益社団法人岐阜病院 臨床心理士）

日 時：令和元年7月4日（木）

13時30分～15時30分

場 所：みんなの森岐阜メディアコスモス
考えるスタジオ
（岐阜市司町40-5）

参加費：無料 定員：40名

申込み：電話にてお申し込み下さい。（受付時間 平日9：00～17：00）

- * 定員となり次第締め切らせていただきます。
- * 心の健康相談を希望の方は、当日受付へお申し出ください。
（時間や人数に限りがありますので、ご了承ください。）

＜スケジュール＞	
13:30～	受付開始
14:00～15:00	講演「ストレスとのつきあい方」
15:00～	こころの健康相談
* 講演終了後にこころの健康相談（無料）を開催します	



＜お問い合わせ・申込先＞

公益社団法人 岐阜病院
地域サービス科

〒500-8211
岐阜市日野東3丁目13番6号

＜電話番号＞
058-245-8171（代表）

