

令和6年度 塩竈市自殺対策強化事業

塩竈市メンタルヘルス講演会

学んでみよう！ストレスケア

ストレスの多い世の中…
上手な付き合い方を知りたい



疲れたとき、つらいとき
自分でできることは？

～生活の中でできること～

令和6年**9月7日**（土） 13:30～15:30

（ 入場開始 13:00 ）



講師： 東海林 渉 先生

（東北学院大学 人間科学部 心理行動科学科 准教授）

◆会 場 **ふれあいエスブ塩竈 エスブホール**

入場無料

※駐車場には限りがありますので、公共交通機関をご利用ください。

◆定 員 100名（市内在住・在勤の方）

◆申 込 9月2日（月）**9月6日（金）**までに申込フォームまたは
電話（364-4786）※締切延長しました。



主催：塩竈市福祉子ども未来部健康づくり課（塩竈市保健センター内）

