

こころのお手入れ

～こころをゆるめる時間を体験してみませんか～

<日時>

令和8年2月13日（金）午後2時～3時30分

（受付 午後1時30分から）

<場所>

岩出市総合保健福祉センター 3階 視聴覚室



<講師>

和歌山県立医科大学 保健看護学部

かしば まさと
樫葉 雅人 氏

いますぐできるこころのお手入れや、
リラックス方法を紹介します



<申込み>

令和7年12月25日（木）午前8時45分から（定員50名になり次第締切）
電話または申込フォーム

①名前 ②住所 ③生年月日 ④電話番号 をお伝えください。
（手話通訳の申込みは、1月30日まで）



申込み・問合せ先

岩出市役所 保険介護課 健康推進係 0736-62-2141（内線342）

【年末年始の閉庁日：12月27日（土）～1月4日（日）】