

報道関係各位	発信年月日	令和4年8月24日			
担当部課名	担当課長名	担当者職氏名		連絡先電話番号	
福祉部健康増進課	健康増進課長 尾山 貴子	主任技師 河野 直子		(0836) 71-1814	
件名	公開講座「香りとストレッチでこころの健康維持～こころと体の関係ご存じですか?～」の参加者を募集します。				
内 容					
<p>自殺対策事業として、下記のとおり公開講座を開催します。</p> <p style="text-align: center;">記</p> <p>1 日時 9月16日(金) 13:30~15:00 (受付 13:00~)</p> <p>2 講師 講師:理学療法士 高山 祥子 先生 (たかやま しょうこ)</p> <p>3 内容 自分自身のストレスや、悩んでつらい思いをしている人のために、私たちができることを一緒に学びます。</p> <p style="padding-left: 2em;">こころの健康維持、ストレス解消のための運動やリラックス方法について、自殺のサインや傾聴の方法、相談先へのつなぎ方などをお伝えします。</p> <p>4 場所 山陽小野田市民館 (山陽小野田市栄町9番25号)</p> <p>5 定員 50名 (先着順)</p> <p>6 受講料 無料</p> <p>7 申込期限 9月15日(木)</p> <p>8 申込方法 電話</p> <p>9 問い合わせ・申込先 健康増進課 (電話 0836-71-1814)</p>					