



長門市

記者配布(発表)資料

発信年月日:令和7年1月30日

所属部課		連絡先	TEL 0837-23-1133
健康福祉部 健康増進課			FAX 0837-23-1168
件 名	令和6年度「こころの健康づくり講演会」の開催について		

長門市では、自殺対策の一環として、ストレス対処方法を学び、心身ともに健康に過ごすことを目的に本講演会を開催いたします。

ストレスは日々の生活の中で多かれ少なかれ誰にでもあるものです。ストレスとの上手なつきあい方を知り、心身ともに健康的な生活を送りませんか？この機会にぜひご参加ください。

記

- 日時 令和7年3月6日(木) 14:30～16:00 (受付 14:00～)
- 場所 長門市地域医療連携支援センター 2階研修室
- 主催 長門市
- 内容 講演「ストレスとの上手なつきあい方」
講師 宇部フロンティア大学心理学部／大学院人間科学研究科教授
公認心理師・臨床心理士
梶本俊哉 氏
- 参加費 無料
- 申込み・問合せ先 長門市保健センター
TEL:0837-23-1133 fax:0837-23-1168
- 申込締切 令和7年2月27日(木)