

“こころ”と“からだ”の調子を整えよう

9月16日(火)

10:00~11:30

(受付 9:30~)



**参加費
無料**

**誰でも
参加OK**

あなたが今、「何となく調子が悪い」と感じるとしたら、もしかしたらストレスのせいかもしれません。頑張りすぎているかもしれません。

ストレスとうまくつきあう方法を一緒に学びましょう！

場 所 東北電力
あがさいホール
(東通村大字砂子又字里 1-61)

申し込み、問い合わせ先
東通村役場健康福祉課
電 話 0175-28-5800

しめきり 9月12日(金)
※席に余裕があるときは、締め切りを過ぎても受け付けます。当日参加も可能です。

内 容

- 自殺対策の紹介
- 講話と実技
“こころ”と“からだ”
の調子を整えよう



講師: 鬼武 由美子 氏
(健康運動指導士)

ストレスに焦点をあて、姿勢・呼吸・自律神経など、体の仕組みを知っていただき、脳に酸素と血液を効率よく送ることでストレス解消につながる、からだの使い方のお話です。

主催…青森県、青森いのちのネットワーク 併催…東通村
【青森いのちのネットワーク構成団体】 青森県医師会/青森県保険医協会/なみおか SSC/ほほえみの会/
みちのくエンカレッジの会/つがる市精神保健福祉ボランティア「エールの会」/津軽アヅマルシェ/
NPO 法人日本心身機能活性療法指導士会青森県支部/当事者活動サークルアメノチハレ/青森笑いヨガハッピー会/
心の健康を考える青森県民会議/認定 NPO 法人あおもりのちの電話/ NPO 法人青森音楽療法研究会/