



住む人支え 来る人迎える 豊かな里と海のまち

NEWS (PRESS) RELEASE

資料No 8

平成29年 6月27日

志摩市健康福祉部健康推進課

タイトル	(こころの健康講座) 自分でつくる ハッピーライフ ～マインドフルネスでストレス対策！～
概要	日々のストレスに適切に対処することは、こころの健康に欠かせません。健康推進課では市民の皆様の健康づくりの一環として、マインドフルネスをテーマに、こころの健康講座を開催いたします。 マインドフルネスはストレス対策として話題の方法です。皆様お誘い合わせのうえ、ぜひご参加ください。 講師：鈴鹿医療科学大学保健衛生学部 医療福祉学科 臨床心理コース 助教・臨床心理士 福島裕人 先生 『医療現場での実践やスクールカウンセラーも務められていた臨床心理士の先生です。講座ではマインドフルネスや笑いの実践法も教えていただきます！』
開催日	平成29年 7月31日(月)
開催時間	午後7時～8時30分
開催場所	保健センター(健康推進課・サンライフあご3階)
主催	志摩市
後援	
協賛	
その他	申し込み受付時間：平日8時30分～17時 申し込み締め切り：平成29年7月24日(月) 参加費用：無料 注意事項：申し込み者多数の場合は、参加をお断りさせていただくことがありますので、予めご了承ください。
参考HP	
お問合せ先	志摩市 健康福祉部 健康推進課(保健センター) 担当：杉本順子 TEL 0599-44-1105 FAX 0599-44-1102 e-mail