

健康のまち発！

学んで納得健康セミナー

開催
日時

令和 7 年 12 月 5 日 (金)
14:00~15:00

参加費
無料

こころの健康について

ストレスの多い現代社会では、こころの健康を保つことがますます重要になっています。今回の講演では、精神腫瘍科の医師をお招きし、睡眠の質を高める方法、怒りとの上手な付き合い方（アンガーマネジメント）、そしてこころを整えるマインドフルネスの実践など、日々の生活に役立つヒントをわかりやすくお話しいたします。

こころと身体のバランスを見つめ直すきっかけとして、ぜひご参加ください。

場 所

中部国際医療センター3階講堂（健康のまち一丁目1番地）

講 師

もりふじ ゆたか

森藤 豊さん（中部国際医療センター 精神腫瘍科 部長）

対 象

どなたでも

申 込 不 要

●ZOOMでライブ配信も行います。希望される方は
下記の二次元コードからお申し込みください。

ライブ配信申し込み用
二次元コード⇒



申込期限：11月30日(日)

URL⇒<https://logoform.jp/form/XQZW/1269346>



【お問い合わせ】美濃加茂市 健康課 成人保健係 TEL:0574-66-1365

共催：美濃加茂市・加茂医師会・中部国際医療センター

健康・スポーツ
ポイント対象事業

