

参加
無料

頑張りがすぎないために こころとからだの セルフケア

ストレスの多い現代において、「頑張りがすぎないこと」は大切なセルフマネジメントの一つです。
こころとからだを整え、無理なく心地よく過ごすヒントをお届けします。



講師 加古川中央市民病院
精神神経科 新藤 良太 医師

2026 9/11 金
10:00～11:30 (9:45 受付開始)

会場 ウェルネージかこがわ
ウェルネージホール

定員 100 名
加古川市民の方が対象です。

お車でお越しの方は、ウェルネージ施設内駐車場(有料)をご利用の上、駐車券を会場受付へ持参してください。

申込

電話または右記二次元コードを読み取り「かこがわオンライン申請システム」より、**前日 12:00 まで**にお申込みください。
託児、手話通訳を希望される場合は、8/27(木)までのお申込みが必要です。



問合・申込 加古川市市民健康課
TEL 079-427-9191



かこがわウェルビーポイント対象事業

- 午前 7 時時点で加古川市に気象警報が出ている時や、講座実施により感染症等が拡大する可能性がある時は、講座の開催を中止します。個別の連絡は行いませんので、ホームページを確認してください。
- 都合により、テーマ・講師が変更になる場合があります。