



## 「男鹿市出前研修講座」

令和3年3月6日（土）

**場 所：男鹿市民ふれあいプラザ ハートピア**

13：35～「コロナ禍での心のありかた」

講師：こころと命を考える会

僧侶 袴 田 俊 英 氏

休憩 14：35～14：45

14：45～ 「心身の健康とストレスについて」

講師：秋田メンタルケアカンセリング傾聴

代表 木 場 和 子 氏

★「男鹿市役所」「メンタルハート男鹿」の皆さんが参加

