



心身の健康とストレスについて

2020/06/28（日）午後2時～

稲穂勉強会 秋田市役所センタース 2F6

木場和子さん（秋田メンタルケア） 佐藤由紀さん（ひだまり）



ストレスとは



心身の負担が生じて起こる変化のことです

- | | |
|---------|----------------|
| 1・睡眠時間 | 4・栄養を摂る |
| 2・入浴する | 5・コミュニケーションを図る |
| 3・体を動かす | 6・ものの見方を変えてみる |

1から6の内容を皆で話しながらの講座です。

★コロナウイルス感染防止について

三密（密閉、密集、密接）で距離をとっているけれど、心は密、連絡を密にしましょう

主催 秋田メンタルケアカウンセリング傾聴・ひだまり