

加須市社協

令和6年度

こころの健康講座

『ストレスの秘密と上手な付き合い方』

～知っておきたいメンタルヘルスの基礎知識～

2025

2/17月 ~ 3/17月

期間中お好きな時間に
視聴可能なweb講座です

費用：無料

(視聴にかかる通信費は自己負担)



申込方法

下記QRコードからGoogleフォーム
でのお申し込み
又は加須市社会福祉協議会へお電話

申込期限

3月10日(月)
17時



講師

臨床心理士・公認心理師
若杉 肇 氏

内容

ストレスとうまく付き合うことは、
様々な病気の予防になるだけでなく、
充実した生き方にもつながります。
ストレスとうまく付き合う方法を知り
ましょう。

