

第2回 こころとからだの 健康講座



【今回のテーマ】

あなたの心は大丈夫？

～明日の自分のためのメンタルヘルス～

車にはガソリンの残量が分かるメーターがついています。
燃費の状態も分かりますし残り少なくなると給油ランプが教えてくれます。
メンタルヘルスの場合、心のエネルギーの残量は分かりません。
では、どうすれば心のエネルギーの残量が把握できるのか？
ご自身にとっての給油ランプは何なのか？
当法人の精神科医と一緒に考えてみましょう！



日時

2023年8月25日[金]

14:00～15:00 (開場 13:45～)

場所

地域活動支援センターかけはし

1階ホール

参加費

無料

●講座スケジュール予定●

- 6月:フレイル予防(理学療法士)
- 8月:メンタルヘルス(精神科医)
- 10月:認知症ケア(精神科医)
- 12月:トラウマとストレス(心理士)
- R6.2月:食事と栄養(栄養士)

お問合せ・参加のご希望はこちらまで

医療法人陽善会

地域活動支援センターかけはし

〒891-0151 鹿児島県鹿児島市光山1丁目6番1号

TEL: 099-261-5100

(担当者: 永吉・満永)

※駐車場には限りがあります。

公共交通機関をご利用の上お越しください。

