

近隣の皆様におかれましては、日頃より大変お世話になっております。

皆様のこころの健康のお役に立てればと思ひ、昨年から講座を行っております。今年も、ストレスの中で感情のコントロールの難しさ、向けられた感情の対応についてのお話です。

ぜひ、お立ち寄りください。

住民講座のお知らせ

日時：令和6年9月28日土曜日

15：30～16：30

開場：15：15～

場所：東古松サント診療所

（岡山市北区東古松4丁目9-24

東古松郵便局前）

内容：「怒りをやり過ごす」

東古松サント診療所

所長 高瀬真知 医師

「体のストレスに気づく」

～マインドフルネス～

主任 初鳥日美 作業療法士

参加費：無料

事前申し込み：不要

問い合わせ先：086-225-7766