

# 春 だからこそ気をつけたい

## ずっと心も元気であるコツ

3月は、暖かい日差しに春の訪れを感じる季節ですね。

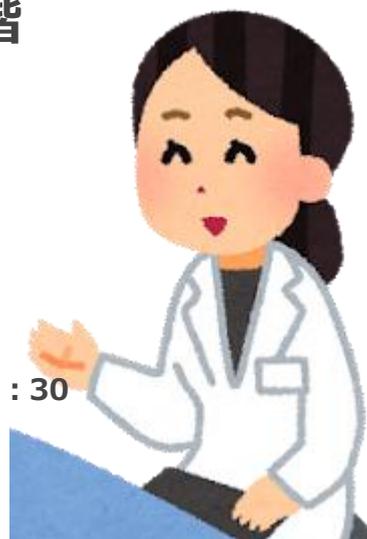
しかし、気温の高低差に伴う体温調整や新しい環境でのこころの疲労など、体と心にストレスを感じ、メンタル面を支える自律神経も乱れがちです。こころのバランスを整えるために、何に気をつけたらいいのか一緒に学びましょう。

**日時** H31年3月28日(木) 14:00~15:30

**場所** ふれあい福祉センター勝賀 2階

**講師** 古新町こころの診療所  
嶋 宏美 院長

**内容** 医師の講演 14:10~15:10  
保健師の話 14:00~14:10、15:10~15:30



※当日、「こころの体温計」をご紹介します。

下記のQRコードからアクセスすると、ストレス度や落ち込み度をチェックすることができます。携帯電話・スマートフォンをお持ちの方は、ご持参ください。



お問い合わせ・お申込み先

勝賀保健ステーション TEL 087-882-7971