

## こころとからだの元気UPセミナー こころとからだを整える～リラックス法～

私たちは日々多くのストレスと付き合って生活していますが、どのように解消・発散されていますか？

こころの状態はからだの調子にも影響していると言われています。リラックス法を体験して、あなたの生活に取り入れてみませんか♪



[講師]

長谷川 晴美 氏

認定心理士

管理栄養士

(かながわ健康財団)



[日 時]

▶▶▶ 令和7年8月5日 (火)  
AM10:00～12:00

受付:9:40～ (休憩含む)

[会 場]

▶▶▶ 中井町保健福祉センター  
3階 集会室

[対 象]

動きやすい服装でご参加ください

▶▶▶ 町内在住の18歳以上の方

[定 員]

▶▶▶ 20名

お申し込みはお早めに♡

[申込み・問合せ] 健康課 健康づくり班 加藤

TEL 0465-81-5546

FAX 0465-81-5657

Mail [kenkou@town.nakai.kanagawa.jp](mailto:kenkou@town.nakai.kanagawa.jp)