

健康セミナー開催のご案内

最近なんとなく
イライラする

よく眠ったつもり
なのに体がだるい

などと感じることはありませんか？
もしかするとその原因はストレスかもしれません！



メンタル不調を 予防する!

参加無料

知っておきたい、ストレスに
負けない心と体の健康づくり

講師

奈良心療クリニック 院長 奈良 康氏

(新潟大学医学部卒業 精神保健指定医・日本精神神経学会認定精神科専門医)

新潟県健康づくり・スポーツ医科学センター

管理栄養士・公認スポーツ栄養士 アスレチックトレーナー・健康運動指導士

石墨 清美江氏 五十嵐 美歩氏

開催日

平成28年12月1日(木)

午後2時から(午後1時30分開場)

会場

新潟日報メディアシップ2階 日報ホール

(新潟市中央区万代3丁目1番1号)

定員

100名(先着順)

申込方法

参加者氏名、連絡先電話番号、連絡先FAX番号を記入しFAXにて
お申し込みください。(電話によるお申し込みも可能です。)

一般財団法人新潟県社会保険協会

FAX.(025)290-3201 TEL.(025)240-5337