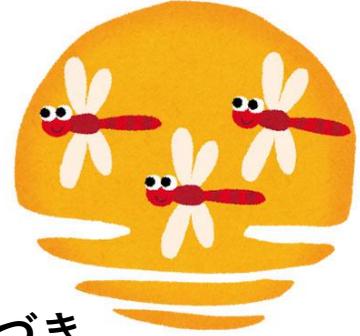




# 自分と大切な人のこころを守る ～レジリエンスを高めよう～

レジリエンスとは、、、  
困難やストレスから  
しなやかに回復する力のこと



こころのSOSに気づき  
ストレスとうまく付き合える  
こころを育てませんか？

日時

令和6年9月28日(土)  
13:30～15:30

場所

安達保健福祉センター

講師

福島県立医科大学医学部災害こころの医学講座  
公認心理師 竹林唯先生

どなたでも  
参加できます

お申込み・お問い合わせ

二本松市役所健康増進課成人保健係

TEL 0243-55-5109 / FAX 0243-23-1714

✉ yobo@city.nihonmatsu.lg.jp



# 講座参加申込み書

FAX番号 0243-23-1714

二本松市健康増進課成人保健係 行

下記をご記入の上、送信ください。

住所

\_\_\_\_\_

氏名

(男・女)

\_\_\_\_\_

生年月日 (昭和・平成) 年 月 日 ( 歳)

\_\_\_\_\_

電話番号 ( )

\_\_\_\_\_

講師への質問や聞きたいこと

\_\_\_\_\_

## ※来場される方へのお願い

・発熱や体調不良がある場合は、参加見合わせをお願いいたします。



## 会場のご案内

◎ 二本松市役所安達支所の  
向かいの建物です。

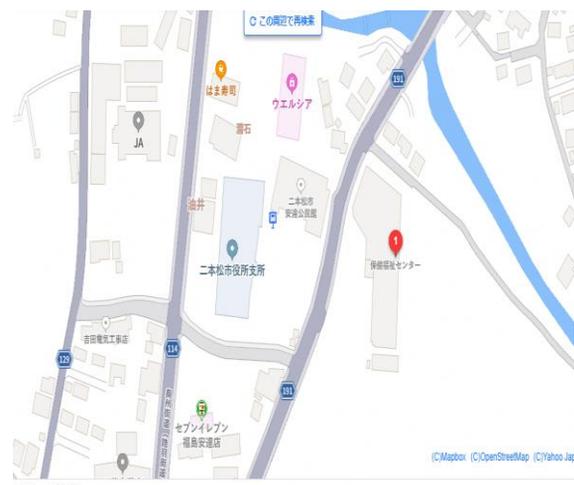
車でお越しの方

安達保健福祉センターまたは安達支所、  
公民館の駐車場をご利用ください。

電車でお越しの方

安達駅より徒歩8分

地図



© Mapbox © OpenStreetMap © Yahoo! Jap