

やってみよう! 自分のできる ストレスマネジメント ～ストレスに負けない心の整え方～

現代社会には様々なストレスが存在しています。

講義を通してストレスと上手につきあう実技演習などの工夫、
ストレスマネジメントについて学んでみませんか?

令和7年

11/29 **土** 14:00～16:30
(受付開始 13:30～)

会場 総合保健福祉センター
多目的ホール及びオンライン(Zoom)

対象 いわき市民等

定員 200名
(会場・オンライン各100名ずつ)

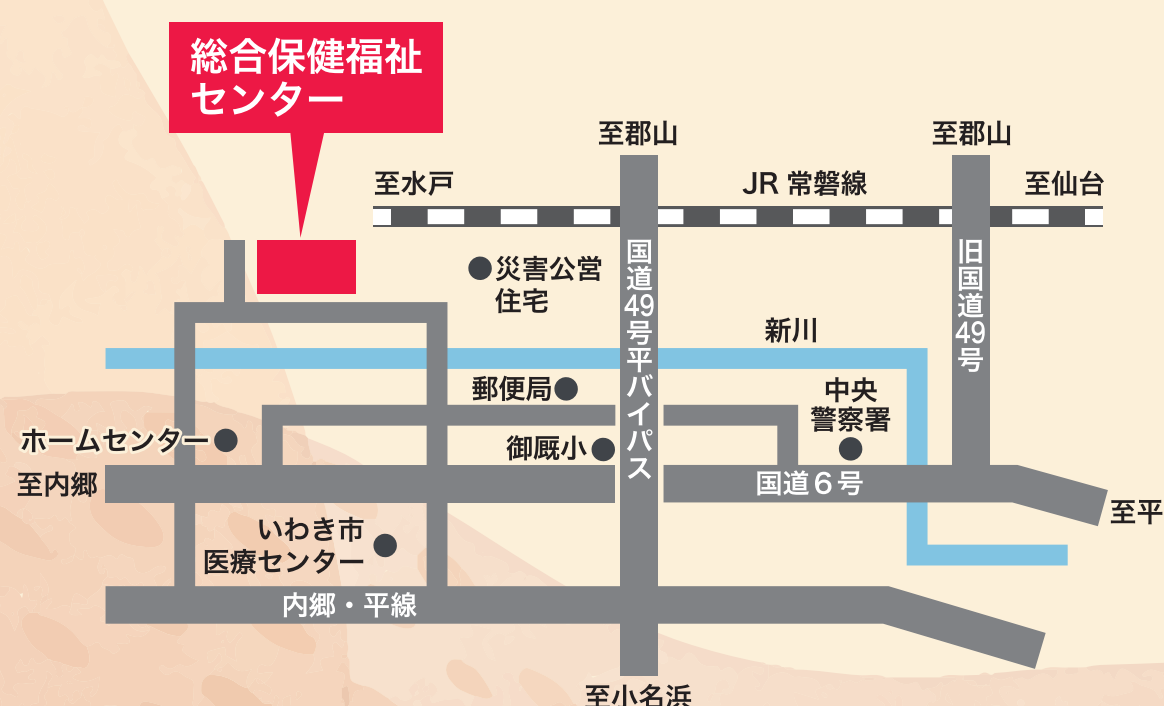
講師 常磐大学助教・臨床心理士
海老名 悠希氏

主催: いわき保健所 地域保健課

共催: 一般社団法人
福島県精神保健福祉協会
いわき支部

受講料
無料

会場案内図



●お申込み期限 令和7年**11月21日**金まで

●お申込み方法 電話もしくはQRコードからお申込み下さい。

●お申込み・お問合せ先

いわき市保健所 地域保健課 精神保健係

TEL.0246-27-8557



お申込みフォーム