



講師:茨木市健康づくり課 精神保健福祉士  
喜多見 氏



茨木市シルバー人材センター × 茨木市南保健福祉センター

ココロ・カラダ・ガンキ! 毎日をキラキラに!!

こころ x からだの  
健康づくり講座

開催日時  
2024年  
11月18日 月  
午前10時~11時

場所  
シルバー  
2F大会議室

定員  
30名  
(申込者数)  
参加無料

内容

- 相手も自分も心地よいコミュニケーション
- ストレスや睡眠と仲良くする方法
- こころも安らぐストレッチの紹介

講師  
精神保健福祉士 喜多見氏

申込み  
下記参加申込書を11月13日(水)までにシルバー人材センターへ提出してください。 ※ Fax電話での申し込み可

<当日は動きやすい服装でお越しください>

主催 協力  
茨木市シルバー人材センター 茨木市南保健福祉センター

こころからだの健康づくり講座参加申込書

申込日: 令和6年 月 日

会員番号	お名前
電話番号	住所

