



**講師：精神保健福祉士  
喜多見さん**



**保健師 荻野さん**



**ストレスや睡眠と  
仲良くする方法を  
教えていただきました！**



# 心とからだの 健康講座

**ココロ・カラダ・ゲンキ！  
毎日をキラキラに！**



**2026年1月21日  
当センター2階会議室で開催**