



健康とわだ21 フォーラム

メッセージ

日ごろ忙しい皆さん、そこから自分を解放して、リフレッシュしてみませんか？その心地よさを体験してみましょう。

とき 11月4日(日)
午前10時～午後3時30分
ところ 十和田市保健センター

テーマ こころの健康づくり ～みんなで支え、できるところからはじめよう～

10:00～11:30

基調講演

演題「自殺予防のために私たちにできること」

～家族の一員、地域住民として～

講師 秋田大学助教授 佐々木久長さん (医学部保健学科基礎看護学)

11:40～12:00

健康劇「こころのかぜは万病のもと」

出演 六戸町食生活改善推進員会

12:45～15:30

リフレッシュ体験コーナー

つぼ
マッサージ

リフレッシュしよう！
あなたにもできる指圧
体験。

メンタル
ヘルス
チェック

コンピュータであなたの
疲労度をはかります。

お好きなコーナーを
自由に体験できます！

香り(アロマ)
とハーブティー

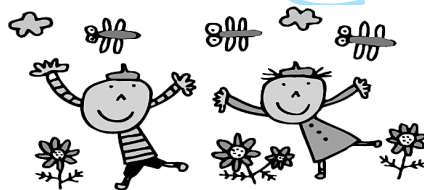
心地よい香りでホッと
くつろぎのひとときを。

相談
コーナー

心が疲れたなど感じて
いるかた、ぜひご相談
ください。

ヨガ
(ストレッチ)

体を動かし、ストレス解消
してみませんか。



参加は無料です。

☆講演を聴講したいかたのみ、事前に申し込みください。

申し込み先 十和田市保健センター (☎②1181)