

大河原町こころの健康づくり講演会



心と体のセルフケア

—医師として伝えたい、日常に使える知識—

心と体をやさしく整えるヒントをお伝えします。

心身の健康づくりの土台となるセルフケアについて学んでみませんか。

令和8年

11月5日(木)

14時～15時30分

(受付13時30分～)

参加
無料



講 師 あすとながまち心身クリニック
医師 **加賀谷 隼輔** 先生

会 場 大河原町役場 3階 大会議室

定 員 70 名

申込はこちらから

申し込み ①Web (右の二次元コードから)
②電話 (下記問い合わせ先へ)



【申し込み・問い合わせ先】大河原町健康推進課（役場 1階④番窓口）

TEL **0224-51-8623**