

こころを守るセルフケア講座 ～ストレスと上手に付き合うために～



参加費
無料

自分のこころを大切にすることは、
自殺予防の第一歩です。

この講座では、ストレスが心身に
与える影響を理解し、上手に付き合
うための基礎を学びます。こころの
健康を保つための知識と実践方法を
一緒に探っていきましょう。

【主な内容】

- ✓ ストレスの基礎知識
- ✓ ストレス対処が必要な理由
- ✓ ストレス対処について

日時

令和7年（2025）年 11月7日（金）
午後1時30分から午後3時30分まで

場所

郡山市保健所 4階 大ホール
（郡山市朝日二丁目15番1号）

講師

あさかストレスケアセンター
公認心理師 大堀 千晶 氏

対象

郡山市民（定員50名）

申込み

URLまたはQRコードから申し込みください。

<https://lgpos.task-asp.net/cu/072036/ea/residents/procedures/apply/37310fda-6022-415d-815e-ff339e5db7f2/start>



【問合せ】 郡山市保健所 保健・感染症課 精神・難病係
電話：024-924-2163