

健康ひょうご21県民運動但馬会議 健康づくり推進員・8020運動推進員 フォローアップ研修会

第1部

『「コロナストレス」の対処法 ーコロナ疲れによるこころの不調の予防と対処ー』



講師：兵庫県立大学 名誉教授 近澤 範子 氏

講師プロフィール

専門は精神看護学。高知女子大学卒業、聖路加看護大学大学院修士課程修了。地域住民を対象に「仕事上のストレスとメンタルサポート」「ストレスマネジメント」に関する研修担当多数。「こころの健康相談」「リラクゼーション教室」を継続実施中。

第2部

『お口のケアで免疫力アップ』

講師：兵庫県健康福祉部健康局健康増進課歯科口腔保健班
歯科衛生士 山内 千代 氏

『Withコロナ時代における健康づくり 身体活動のポイント』

講師：(公財)兵庫県健康財団 健康運動指導士 亀澤 徹郎 氏

新型コロナウイルス感染拡大により、当たり前の日常生活が失われ、収束の見通しが得られないストレスフルな日々が続く中で、「コロナうつ」と呼ばれる抑うつ状態などの不調を来す人が増えています。

第1部では、「コロナストレス」に対処して心身の健康を保つためのストレスマネジメントの方法をご紹介します。第2部では、「コロナに負けない健康づくり」として、お口のケアと身体活動に焦点をあてます。

参加料

無料

【日時】 令和2年10月28日(水) 13:00～15:40

【会場】 県立但馬長寿の郷 郷ホール 養父市八鹿町国木594-10

【申込締切日】 どなたでもご参加いただけますので、10月16日(金)までに裏面参加申込書より、FAXまたは電話でお申込み下さい。定員(50名)になり次第、締め切りとさせていただきます。

定員
50名

- * 必ずマスク着用でお越し下さい。手指のアルコール消毒にご協力お願いいたします。手指のアルコール消毒については、受付に設置しております。
- * 当日受付で非接触型体温計にて検温させていただきます。
- * 参加申し込みされた方で、体調不良となられた方は、前日までに下記にお電話下さい。
- * 今後の新型コロナウイルスの感染状況によって中止になる場合がございます。ご了承下さい。

お申込み
お問い合わせ

TEL 0796-26-3662

FAX 0796-24-4410

MAIL tajima@kenkozaidan.or.jp

健康ひょうご21県民運動但馬会議事務局 (公財)兵庫県健康財団但馬支部
〒668-0025 豊岡市幸町7-11 豊岡健康福祉事務所 地域保健課内
担当：泊利(とまり)

