

# 心身の健康と ストレス

ストレスによってこころと身体にどのような影響が及ぶのか、身体の仕組みを知り、ストレスに負けずに心身の健康を維持する対策を考えてみませんか。

日時 令和6年11月13日(水)

午後1時30分～午後3時

場所 原市公民館 講座室1・2

対象 市内在住・在勤・在学の人

定員 30人

申込 10月28日(月)までに往復はがき、またはメールで原市公民館へ

要項 ①講座名 ②〒住所 ③氏名(ふりがな)  
④年齢 ⑤電話番号

\*応募者多数の場合は抽選となります。

申込み 原市公民館 362-0021 上尾市原市3499 ☎048-721-4948

メール：[s723300@city.ageo.lg.jp](mailto:s723300@city.ageo.lg.jp)

