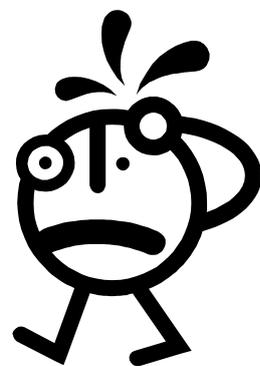


公開講座

ストレスと 上手につきあおう



私たちはさまざまなストレスに囲まれて暮らしています。上手にストレスに対処していかないと心や体の健康状態にも悪い影響が及びかねません。

ストレスとの上手につきあいかたについて、保健師の方にお話していただきます。

また、当館司書がストレスについての図書や調べ方をご紹介します。

どうぞご参加ください。



日時 2010年3月6日(土)

13時30分～14時30分

講演「ストレスと上手につきあおう」

三浦壽美枝 さん(瑞穂保健所 保健師)

14時30分～15時

ストレスについての図書と調べ方の紹介

瑞穂図書館 司書

会場 名古屋市瑞穂図書館 集会室

(地下鉄「桜山」下車南東 400m)

定員 先着50名(無料 申し込みはいりません)

お問合せ先 名古屋市瑞穂図書館 TEL 853-0450

住所：瑞穂区東栄町2-1 FAX 853-0451