

医療職から学ぶ、明日からできる健康づくり

からだところを整える5つの習慣

第1回

ストレスに振り回されないコツ ～ストレスは敵ではなくサイン～



ストレスのしくみを知り、
自分に合った対処法を見つけましょう

- 💡 ストレスの正体
- 💡 自分のストレスサインに気づく
- 💡 簡単にできる対処法



講師：足利 学

藍野大学短期大学部 教授
臨床心理士 公認心理師

2026

9/12

土

14:00 - 15:30

13:30- 受付開始

会場：藍野大学短期大学部

参加費
無料

申し込み方法

右記QRコードから
お申し込みください



主催



藍野大学短期大学部

TEL:06-6621-7600 www.aino-jc.jp
〒545-0004 大阪市阿倍野区文の里3-15-47

後援：大阪市阿倍野区役所

