

## 第2回 健康講座 in 菜の花の家水戸

# ストレス解消法

～心と身体のセルフケアを実践～

どなたでも参加できます



- ストレスの原因は？
- 「うつ傾向」の自己チェック
- ストレス対処法のあれこれ
- 体組成測定（希望者）

体組成（たいそせい）計とは、からだを構成する「脂肪」「筋肉」「骨」「水分」のバランスや変化を知るためのもので、乗るだけで計れる簡単な検査です

### ■ 講師

城南病院健診課

保健師 **近藤 弘子氏**

● 参加費無料

■ 日時 2019年9月26日（木）14:00～15:30

■ 会場 コープ菜の花の家水戸（水戸市住吉町 57-2）

■ 定員 30名（要申込） ※定員になり次第、締め切らせていただきます

## 健康講座の今後の予定

※講師は城南病院の保健師など各分野の専門職が講師を務めます

第3回 10/24 認知症のはなし

第4回 11/28 インフルエンザ対策

第5回 12/26 リハビリ栄養

第6回 2020,1/23 骨のはなし

第7回 2/27 花粉症対策

第8回 3/26 体幹を鍛えよう

第9回 4/23 生活習慣病予防

第10回 5/28 大腸がん早期発見

※予定は変更する場合があります

お申込み先 いばらきコープ コープ菜の花の家 水戸

7/1-ダイヤル 0120-502-787

主催：いばらきコープ

申込受付時間（日・祝除く）

13:30～16:00

