

こころ健やかに・こちよく過ごそう

こころの健康セミナー

第1回

10月22日（水）
13：30～15：00



『病気や
生きづらさがある方へ』

からだを動かして
こころの声を聞いてみよう』

講師
がん専門運動指導士
藤井紀子 氏

第2回

11月13日（木）
18：00～19：30

『家族や職場の
人間関係に悩む方へ』

世代間ギャップも認めあえる
コミュニケーションを知ろう』

講師
心理カウンセラー
斎藤 みつえ 氏

第1回と第4回は、

無印良品 酒田 まちの保健室（薬剤師）による

ミニ講座『こちよくからだを温める養生』（約15分）を開催



第3回

令和8年1月15日（木）
18：00～19：30

『がんばりすぎてしまう方へ』

自分にもOKが出せる
こちよい考え方を知ろう』

講師
公認心理師 佐藤真紀 氏

第4回

令和8年3月3日（火）
13：30～15：00

『家庭・学校・仕事で忙しい方へ』

女性ホルモンの働きを知り、
こころのゆらぎと付き合おう』

講師
助産師 後藤敬子 氏



♥ 場 所 いろは蔵パーク内 まちの保健室（酒田市上本町7-50）

♥ 費 用 無料（第1・4回は動きやすい服装でおいでください）

♥ 申 込 10月3日（金）～ 各回3日前までに
下記電話または酒田市公式LINEよりお申し込みください
（各回12人定員） 希望の回のみ参加も可能です

市公式LINEを友達登録して
いる方は、
こちらから
申込画面に
お進みいた
だけます➡

