

## こころの健康セミナー

# ストレスに負けない、自分を守るヒント

日頃の仕事や生活の中で、誰もが一度は感じるストレス…その影響は心身の健康だけでなく、仕事や人間関係にも大きく関わっています。

ストレスは全く感じない方が良いの？ストレスと上手に付き合うってどういうこと？

この機会に「ストレス」との向き合い方について、一緒に考えてみませんか。

皆さまのご参加をお待ちしています。

日 時 令和8年2月9日(月)  
14時～15時30分

会 場 上京区総合庁舎 4階大会議室  
上京区今出川通室町西入堀出シ町285

対 象 上京区にお住まいの方  
(どなたでもご参加いただけます)

内 容 精神科医師の講話  
「ストレスに負けない、自分を守るヒント」  
講 師: 稲門会いわくら病院 村田 佳子 医師

参加費無料  
先着50名様  
(事前申込制)

### 申込方法

12月20日(月)から、  
二次元コード 又は お電話 にて受付。

↓ 申込はこちら ↓



<お申し込み・お問い合わせ>  
京都市上京区役所保健福祉センター  
障害保健福祉課  
TEL:075-441-5121