

働き方・生き方を支える ～私を大切にできるケア10か条～



安定した生活をつづけるためにはカラダとココロのバランスが重要です。

ライフステージの変化は体調やメンタルに大きな影響を与えます。それにいち早く気が付き、自分自身をしっかりケアしていきましょう。

これから先、変化とどう向き合い、どう対応していけばいいか、一緒に考えてみたいと思います。

おりひめの会実行委員会

講師

春日クリニック

院長 清田 眞由美

日時

2024年3月13日(水)

14時00分～15時30分

場所

春日クリニック 3F
はるかぜホール

申込み・お問い合わせ：春日クリニック おりひめの会事務局

TEL096-351-7151 FAX096-351-7152

