



ココロの病気は誰もがかかる可能性があります。
「なんだかおかしいな…」と感じたとき、
どのように対処すれば良いのでしょうか。

体験談をもとにお話します。
症状の現れ方や、対処の仕方も人によって違いますので、
ひとつの方法としてお聴きください。

健美食講座

～ココロが風邪をひいたとき編～

8月19日(木)
13:30 ~ 15:00
(13:00 開場・受付開始)

まちなかキャンパス長岡
4階 創作交流室

講師 高橋 恵子さん(学習・研修委員)
NPO 日本食育インストラクター
食生活プランナー、食生活改善推進委員

要申込 TEL・Web・QRコード 

参加費 無料

締切 令和3年8月16日(月)

定員 15名(要申込、先着順)



主催 ウィルながおか学習・研修委員会/長岡市

問合せ/お申込 長岡市男女平等推進センター ウィルながおか
〒940-0062 長岡市大手通 2-2-6 (ながおか市民センター2階)
TEL(0258)39-2746/FAX(0258)39-2747/E-mail:will@city.nagaoka.lg.jp