

知らないと

損をする

ストレス

に強い自分になる

気持ちをラクにするコツ

あなたは、自分の思考と行動の
くせを知っていますか？
自分のくせを知ることで
あなたの心を強くする！



10代からシニア世代の方まで、
わかりやすい内容となっています。ぜひ、ご参加ください！

芦別市自殺対策講演会

とき **2月19日(水)** 18時~20時
(受付 17時30分~)

ところ **芦別市総合福祉センター大ホール**

講師 **北海道医療大学心理科学部 教授 富家 直明 氏**

問合せ **芦別市役所健康推進係 22-2111**

主催：芦別市 後援：滝川保健所