

① 色の分析で自分にやさしくなる講座

多くの方が悩みやストレスを抱えながら生活しています。しかし、自分では気づいていないことも少なくありません。好きな色やこだわりの色から自分の価値観などを分析し、自己肯定感を高める方法を一緒に考えてみませんか？

2024年 11月19日(火)

2025年 1月21日(火)

講師：深井寿乃 先生

時間：14:00～15:00

会場：宇部市保健センター

宇部市琴芝町二丁目1番10号

定員：各日15名(要予約)

参加費：無料

② からだとところをほぐす棒びくす体験

どんな人でもストレスをゼロにすることはできません。だからこそ、ストレス対処法を持つことが大事になります。90cmの棒を使ったストレッチやマッサージでリフレッシュしてみませんか？

2024年 10月17日(木)

2024年 12月19日(木)

2025年 2月20日(木)

講師：長野由美子 先生

時間：14:00～15:00

会場：宇部市保健センター

宇部市琴芝町二丁目1番10号

定員：各日20名(要予約)

参加費：無料

予約受付：

0836-31-1777

(宇部市保健センター)

①、②いずれも、参加は
お一人1回限りになります。

悩みやストレスのある方は、本企画とは別に、
医師によるメンタルヘルス相談も行っていますので、
上記までお気軽にご連絡ください。



本事業は、宇部市から令和6年度の自殺対策業務の委託を受けたNPO法人
山口ヘルスプロモーションネットワークが実施しています。