

## ① 色でわかるあなたのこころ講座

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。  
色であなたのこころの様子を見てみませんか？

7月25日(火)

9月26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 リフレッシュのピラティス体験会

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。  
ピラティスであなたのこころをリフレッシュしてみませんか？

8月31日(木)

10月26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15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5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。