

健康づくりセンター

保健師&運動指導員による健康講座

講話 30 分
+
運動 30 分

ストレスを抱え込まない



～ストレスとの付き合い方～



ストレスとは何か？ストレスを緩和するためにはどのような考え・行動が適切なのか健康に過ごすための知識を学ぶ講座です！ また、ストレス対策のための実践的なトレーニングも行いますので、興味のある方はぜひご参加ください！

◇日 時 令和 7 年 11 月 25 日(火) 13:00～14:00

◇会 場 中央健康づくりセンター(受付:4階、会場:5階)

◇定 員 15 名 (先着順)

◇受 講 料 500円(税込) ※施設利用料は別途必要です

◇申込期間 11 月 1 日(土)9:30～ ※定員になり次第締め切り



申込方法

ご来館またはお電話にてお申込みください。

※FAX の場合は下記必要事項を明記のうえ、お申込みください。

- ①講座名 ②氏名 ③ふりがな ④生年月日 ⑤年齢 ⑥性別 ⑦住所
⑧電話番号 ⑨ユーザーカード番号(お持ちの方のみ)

ご来館:専用申込用紙

TEL:(011)562-8700

FAX:(011)562-2130



お知らせ！

健康度測定を受診されて、減免対象者（施設利用料が免除または減額）となった方は、年に2講座を無料で受講できます。★受診日より1年間有効 各講座10名程度

お申込み・お問合せ

中央健康づくりセンター

〒060-0063 中央区南3条西11丁目331

☎ (011) 562-8700

札幌市健康づくりセンター指定管理者



一般財団法人 札幌市スポーツ協会