

働き盛りの 健康づくりセミナー

～元気に働くためのメンタルケアを身に付けよう～



〈日時〉

令和7年1月9日(木)15:30～17:00

〈開催方法〉

オンライン(ZOOM)



参加費
無料

1 心の健康づくりに関する講演

「セルフケアのポイント (仮題)」

講師 メンタルヘルス対策・両立支援促進員 倉瀧 美加 氏

2 事業所の健康づくりの取組紹介

講師 ショッピングプラザ サンテラス



〈申込方法〉

下記のQRコードまたはURLよりお申し込みください

URL <https://ttzk.graffer.jp/pref-shimane/smart-apply/apply-procedure-alias/hatarakizakarikennkoudukurisemina>

申込〆切: 令和6年12月27日(金)

↓お申込みはこちらから



〈問い合わせ先〉

島根県隠岐保健所 島前保健環境課

TEL: 08514-7-8121