

心と体を整える土台のセルフケア

生涯を通じた心身の健康づくりのために、
心と体のセルフケアについて学んでみませんか。

令和8年

5月14日(木)
14時～15時30分
(受付：13時30分～)



講師 あすとながまち心身クリニック
加賀谷 隼輔 医師
かがや しゅんすけ

会場 マルホンまきあーとテラス大ホール
(石巻市開成1-8)

対象 保健推進員、石巻市民

申込先 石巻市保健福祉部健康推進課

☎ 0225-95-1111
(内線2612、2425)

参加
無料

申込締切 令和8年4月30日(木)まで上記申込先へ