



健康づくり講演会

「運動とメンタルヘルスについて」

令和6年

2月23日(金・祝) 講演会10:30~12:30
(開場・受付9:00~)

中札内文化創造センター(中札内村東4条南6丁目1番地3)

駐車場には限りがありますので、可能な方は乗り合わせでご来場ください。

先着
200名

どなたでも参加可能！

参加費 無料！！

講師

精神科医・作家 樺沢 紫苑 氏

北海道札幌市出身。

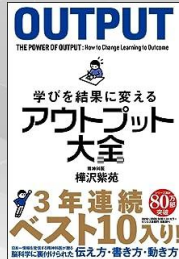
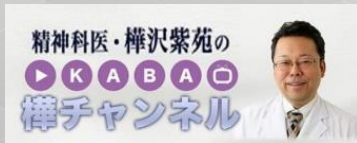
札幌医科大学医学部卒、精神科医。

発行部数70万部を超えるベストセラー本「学びを結果に変えるアウト

プット大全」をはじめ、数々の書籍を執筆し、作家としてもご活躍。

「日本一アウトプットする精神科医」として、精力的に情報発信。SNS

(ブログ、YouTube、Xなど)毎日更新中。



文字通り「アウトプット」し続けている樺沢先生から運動と心の関係や、心に与える影響、運動を継続する秘訣など、一緒に学びましょう。

申込方法

<https://www.harp.lg.jp/DgmA75Ai>

または電話予約 0155-67-2321(中札内村老人保健福祉センター)



申込フォーム

申込期限

令和6年2月14日(水)

定員に空きがある場合は当日参加も可能です。
詳細はSNS等でお知らせします。

令和5年度健康ポイント事業 修了セミナーも同日開催します

- ・開場 9:00
- ・各種測定・ポイント交換等 9:00~13:00
各種測定会(肌年齢、脳年齢、糖化度測定、歩幅測定)
ポイント交換・寄附申請も会場内で実施します。
- ・修了セレモニー 10:00~10:30

令和5年度健康ポイント事業に参加されている方は、ぜひご参加ください。
各種測定会は、どなたでもご参加できます。

問合せ 中札内村福祉課保健グループ
TEL:0155-67-2321(平日8:30~17:15)