

保健師が  
すすめる

# 心と体の休め方



岡山県南部健康づくりセンターの  
保健師さんが  
上手な休養の取り方を  
教えてくれます

忙しい日々の疲れを取って  
元気な毎日を過ごしましょう

●参加費 500円  
(小学生以下無料)

●持ち物 筆記用具  
うわばき



## ストレスと上手につきあおう

ストレスのことを学んで、リラックス法や対処法を身につけましょう

## 快適な睡眠のために

質の良い睡眠を取るための環境作りとコツを教えてください

## 夏に向けての体調の整え方

熱中症対策やお風呂でのリフレッシュ方法を学びましょう

とき

2024年6月29日(土)  
13:30~16:00

13:30~13:50 受付

13:55 開会

14:00 講習(90分) (途中休憩あり)

15:30 アンケート記入

16:00 閉会

ところ

## 岡山市障害者体育センター

〒700-0843 岡山市北区二日市町56番地  
<https://www.modori-gr.com/ostc/index.html>



<申込み・問い合わせ先>

岡山市障害者体育センター

TEL (086) 223-5480

FAX (086) 223-6728

E-mail okayama\_taiiku@midori-gr.com

主催/岡山市障害者体育センター

指定管理者 (株)第一ビルサービス

協力/岡山県南部健康づくりセンター