

健康

知って得する  
ミニ

知識

ストレスと

うまく付き合うには？



～日常生活で行うマインドフルネス～

参加無料  
申込不要

日時 6月19日 金

15:00～15:30

講師 島根県立こころの医療センター  
森 晴代 (臨床心理士)

場所 島根県立中央病院  
1階ふれあいホール  
(正面玄関ホール付近)

お問い合わせ  
島根県立中央病院 広報室  
TEL: 0853-22-5111(代表)