

# 8月の芦屋病院公開講座

募集



日時 8月5日(土) 午後2時～3時30分

会場 芦屋市民センター 401室

テーマ 心の健康について

講師 市立芦屋病院

公認心理師・臨床心理士

菅野 絵理子



心が健康であることは、いきいきと自分らしく生きるための重要な条件です。私たちは様々なストレスを抱えながら生活していますが、ストレスに対処できなくなると不眠・食欲不振・意欲低下などの症状が表れて人生を楽しむことが困難になります。講座では心の健康を維持するためのストレスへの対処法をお伝えします。また「人の悩みは対人関係が9割」と言われているため、上手なコミュニケーションのとり方についてもお話します。

## 2023年度 下半期 芦屋病院公開講座のご案内

◇ 時間 午後2時～3時30分 定員 90人 受講 200円(1回)

月日(曜)	場所	内容	講師
10月14日(土)	芦屋市民センター 401室	家族が介護状態になった時どうしますか? ～住み慣れた家で?食べる楽しみは?～	外科 野呂 浩史 医師
11月11日(土)		ぎっくり腰は予防できる ～覚えておきたい4つの心得～	リハビリテーション科 田村 宏 理学療法士
12月9日(土)		子宮頸がん HPV ワクチンに関する 最新の情報	産婦人科 宮田 明未 医師
R6年 1月13日(土)		最新の心不全の話題	循環器内科 管理栄養士 伊阪 大二 医師 澤田 かおる
R6年 2月10日(土)		知っておきたい目の病気	眼科 出垣 昌子 医師
R6年 3月9日(土)		大腸がんについて	外科 向坂 英樹 医師

■直接会場にお越し下さい。

感染症の影響やお天気不良に伴い、講座を中止する可能性がありますのでご確認をお願いします。

■問い合わせ先 芦屋市立公民館 〒659-0068 業平町8-24 Tel.0797-35-0700