

平成 28 年度『心とからだの健康講座』を開催しました。



平成 29 年 2 月 14 日 (火) 13 : 40 ~ 16 : 00  
津山圏域雇用労働センター 2 階大ホールにて  
『心とからだの健康講座』を開催しました。

演題：『ストレスとの上手な付き合い方～「泣き」「笑い」忘却法』

講師： 前 J A 尾道総合病院 精神科 医師  
阪口癒しの診療所 院長 阪口周二先生

56 名の方にご参加いただきました。

ストレスへの具体的な対策や予防について、医学的な裏付けとともにご紹介いただきました。笑い療法士でもある阪口先生のご講演に、「楽しかった。前向きな気持ちになれた。また聞きたい。」とご好評をいただきました。