

八幡図書館メンタルヘルス講座

# ストレスとうつ

日々の生活の中で気づかないうちにストレスを溜めこんでいませんか？

うつ病は誰でもなり得る身近な病気です

うつ病予防やストレスへの対処法など、一緒に学んでいきましょう！

◆日時◆ 2023年3月5日(日)14:00~15:30  
(13:50開場)

◆講師◆ 福岡県立大学 人間社会学部 教授 (精神科医)  
小嶋 秀幹氏

◆場所◆ 八幡図書館 2階 セミナー室

◆申込◆ 2月3日(金)より電話  
または来館にて受付  
先着15名・参加費無料



〈ご参加の方へのお願い〉

- ・マスク着用・手指の消毒、図書館での検温にご協力をお願い致します
- ・発熱など体調の優れない方は、ご参加をご遠慮ください

※新型コロナウイルス感染拡大状況によっては、予定が変更になる場合がございます。ご了承ください。

【お問い合わせ・申し込み】

北九州市立八幡図書館

北九州市八幡東区尾倉町2-6-1

☎ 093-671-1123

八幡図書館HP:<http://www.yahata-library.jp>