



頑張りすぎない こころの整え方

入場
無料

2026
7 / 25 (土)
13:00 ▶ 14:30

開催場所

むつ市立図書館 視聴覚ホール

対象

むつ市民の方（定員50名程度）

申込

お電話 ☎0175-22-1111

または

QRコードから



締切
7/16

（月～金 8:30～17:15）

こんなお悩みないですか？

- 休んでも疲れが抜けない
- 仕事や人間関係で気疲れする
- 自分の時間や余裕がない
- 気持ちを少しラクにしたい

講師

公認心理師

青森県公認心理師・臨床心理士

中嶋 聡子

忙しい毎日の中で、自分を大切に
するヒントをお伝えします。



令和8年度 こころの健康づくり講演会

むつ市健康づくり推進課

〒035-8686

むつ市中央一丁目8番1号

