

# セミナー「心しなやかに生きる」を開催しました！

平成27年8月28日（金）に宇都宮市の「とちぎ福祉プラザ」において、セミナー「心しなやかに生きる～セルフケア編・ストレスのメンテナンスをしよう！～」を開催いたしました。「ストレスとの上手な付き合い方」をテーマとして、ストレスが心身に及ぼす影響、エゴグラムによる自己分析及びストレス耐性を高める生活習慣について学びました。

また、参加型アクティビティとして、ダンス、ストレッチ及びグループゲームを行い、リフレッシュとコミュニケーションの方法についても学びました。

## 参加者の感想

- ◆自己を見つめ直す研修により、心がリフレッシュできた。
- ◆ストレスとの付き合い方が学べ、勉強になった。
- ◆大人になってからのダンスは新鮮で、とても面白かった。

上記記事に関する  
お問い合わせは

保健課

☎028-615-7816