

第149回

# ストレスケアセミナー

<ストレスの対処法>

**心身相関** ～ より効果的なストレス低減法～

講師：安曇野内科ストレスケアクリニック院長

**飯田俊穂**

日時 **8月19日** (土)

**14時～15時**

場所 **安曇野内科ストレスケアクリニック**

**新型コロナ対策で短縮での開催です** 隣接会議室

ストレスや疲労の蓄積などで体調を崩しがちの皆様のためにゆっくりストレスケアについてのお話や体験などをまじえたセミナーを企画しました。お誘いあわせのうえ、お気軽にご参加ください。**ワンポイントアドバイス始めました!!**

リラックスルーム

から東洋医学的に

問い合わせ・申し込み先

安曇野内科ストレスケアクリニック

**TEL: 0263-31-3107(9時～17時)**