

第164回

# ストレスケアセミナー

<人と上手に付き合うテクニック>

心身相関 ～アサーション ②～

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 **1 1** 月 **3 0** 日 (土)

**13 時 30 分 ～15 時 00 分**

場所 **安曇野内科ストレスケアクリニック**  
**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。

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)**

