

第173回

# ストレスケアセミナー

<言いたいけど言えない・・・を変える方法>

心身相関 ～アサーション①～

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23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)

