

第179回

# ストレスケアセミナー

<緊張しやすいのは悪いこと?>

心身相関 ～動悸や不安とうまくつきあうために～

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 2月28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)

