

令和6年度

和歌山市精神保健福祉市民講座



# 疲労・ストレスをみることの意義

～目にみえない疲れやストレスに気づく大切さを知ろう～

【講師】 **福田 早苗 先生**

関西福祉科学大学健康科学科 教授・学科長

福田早苗先生は、環境と生活習慣の健康に与える影響について、乳幼児から大人まで、幅広い方々を対象に「病気を予防する」という学問の研究をされています。

疲労やストレスに影響されている心身の健康状態に気づき、目に見えないストレスや疲労に対処する方法や付き合い方について学びませんか。

【日時】 令和6年11月30日（土）  
13:30～15:30（開場・受付13:00）

【場所】 和歌山保健所 3階 大ホール  
（和歌山市吹上5丁目2番15号）

【対象】 和歌山市に在住、または通勤・通学されている方

【定員】 70名（応募多数の場合は抽選）  
（ご参加いただけない場合のみご連絡します。）

【参加費用】 無料

## 【お申し込み方法】

11月20日（水）＜必着＞

二次元コードよりお申し込みください。

（URL：<https://logoform.jp/form/fKMM/650262>）

電話、FAXでもお受けしています。

申込みフォーム  
二次元コード



## 【問い合わせ先】

和歌山市保健所 保健対策課 こころの健康対策グループ

電話：073-488-5117（平日8:30～17:15）

FAX：073-431-9980

※自然災害等で中止する場合は和歌山市ホームページでお知らせします。

※当日、報道機関取材が入る可能性があることご了承ください。