

令和6年度 健康づくり講演会

いきいきと

自分らしく生きるために

「こころの健康について」

～仏教的な視点から～

講師：嵯峨山 智昭（天台宗 徳壽寺 住職）

参加費無料
定員70名様
(事前申込不要)

令和7年

[日時] ▶▶ 2月1日(土) 13:30～15:30

[場所] ▶▶ 一宮公民館 2階

こころの健康の構成要素

- **情緒的健康**：自分の感情に気づいて表現できること
- **社会的健康**：他人や社会と建設的でよい関係を築けること
- **知的健康**：状況に応じて適切に考え、現実的な問題解決ができること
- **人間的健康**：人生の目的や意義を見出し、主体的に自分の人生を選択できること

事前申し込みは不要です。当日直接お越しください。

問合せ：一宮公民館(電話:086-284-6224)

主催：北市民健康づくり中山会議
中山中学校区愛育委員会