



# 第22回 健康セミナー

## メンタルヘルスケア

～心身共に健康に老いるために～

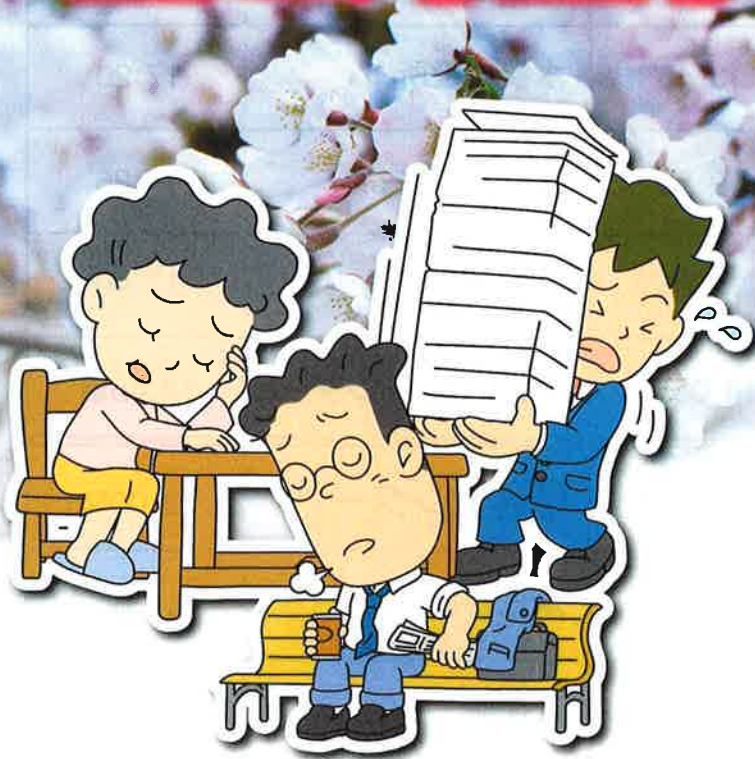


# ストレスを知って 生き方上手になろう!

熊本産業保健推進センター相談員

**島村 佳子 先生**

誰にもさまざまなきっかけで心の不調が現れることがあります。また、不眠・疲れがとれないなどの体の不調は、心の不調が原因のこともあります。今回は、ストレスやその対処法など心の健康を保つために役立つ情報について、熊本産業保健推進センター相談員の島村先生に分かりやすくお話をしていただきます。



### ●日時

**3月26日(土)**

PM2:30～PM4:30

### ●場所

**水俣病情報センター**

水俣市明神町55-10(水俣病資料館隣接)

●会場では、当日結果がわかる  
毛髪水銀測定を無料で実施し  
ます。

●津奈木・袋方面に無料送迎バス  
を運行します。  
※運行表は裏面に掲載しております。

●お問い合わせ  
水俣病情報センター  
TEL.0966-69-2400

# 《第22回 健康セミナー》 送迎バス運行表

2011.3.26

コース	往路(情報センター行き)		復路(津奈木・袋方面行き)	
	停車場所	発車時刻	停車場所	到着時刻
<b>Aコース</b> 津奈木方面	つなぎ文化センター	13:20発	<b>情報センター</b>	17:00発
	津奈木町役場	13:25	水光社(八幡店)	17:10
	水光社(陣内店)	13:40	もやい館 (2階ホール集合)	17:15
	水俣市役所	13:45	水俣市役所	17:20
	もやい館 (2階ホール集合)	13:50	水光社(陣内店)	17:25
	水光社(八幡店)	13:55	津奈木町役場	17:40
	<b>情報センター</b>	14:05着	つなぎ文化センター	17:45着
<b>Bコース</b> 袋方面	ローソン水俣袋店	13:30発	<b>情報センター</b>	17:00発
	溝口輪業	13:35	水光社(港町店)	17:05
	月ノ浦公民館	13:40	水俣駅	17:10
	水光社(丸島店)	13:55	肥後銀行 (旭町商店街側)	17:15
	肥後銀行 (旭町商店街側)	14:00	水光社(丸島店)	17:20
	水俣駅	14:05	月ノ浦公民館	17:35
	水光社(港町店)	14:10	溝口輪業	17:40
	<b>情報センター</b>	14:15着	ローソン水俣袋店	17:45着

※(復路)到着時刻については、セミナーの終了時間により予定時刻を前後する可能性があります。