

不安とストレスに 悩まない 7つの習慣

「不安とは何か、ストレスとは何か」を明らかにし
悩まない心の習慣レッスンを始めよう！

5/25(土) 10:00～

場 所： 上尾市立大石公民館 講座室

申込み： 5月15日（水）までにメール又は往復はがきで

定 員： 30人 どなたでも

上尾市立大石公民館

〒362-0063 上尾市小泉9-28-1

✉ s723400@city.ageo.lg.jp

☎ 048-726-6615