

8月フォーラム

申込メール

SSN会員ページへ

第72回フォーラム

「生活習慣病 と ストレスと リラックス」



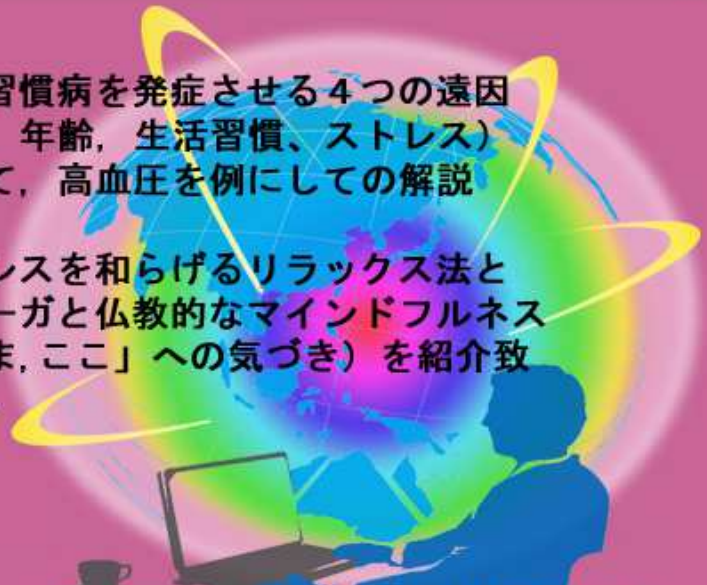
講師

澤田 幸展 氏
SSN会員No 1 3 8 4

札幌医科大学
名誉教授（心理学）

●生活習慣病を発症させる4つの遠因（遺伝、年齢、生活習慣、ストレス）について、高血圧を例にしたの解説

●ストレスを和らげるリラックス法としてヨガと仏教的なマインドフルネス（「いま、ここ」への気づき）を紹介致します。



日 時：8月22（金）午後1時30分～4時頃
場 所：SSNサロン（プラザ星園406号室）
別途サロン利用料あり：SSN会員300円
・会員外800円
参加ご希望の方は上の「申込メール」をクリックして会員No氏名を記入送信願います

フォーラム終了後、酒話会も開催致します
参加希望の方はメールに酒話会参加と明記願います、会費は1000円です
フォーラム定員60名・酒話会40名です
（酒話会に冷たいビールを用意しております）

SSNフォーラム