

# こんにちは！福岡健康支援室です

☆7/21(金) 第一回メンタルヘルスセミナーと  
第一回健康管理担当者研修会を開催しました！

## 第一回メンタルヘルスセミナー



「ストレスを減らすコミュニケーション」  
講師 福岡県立大学 人間社会学部 上野行良教授



日常生活で実践できる  
ストレスを減らすコミュニ  
ケーションのコツを  
お話していただきました。



みなさん会社の  
健康管理について、  
積極的に情報交換  
をされていました。

## 第一回健康管理担当者研修会



福岡健康支援室はこれからも皆様のお役にたてるような機会をご提供  
いたします。お気軽にご参加ください。



ヘルスアップチャレンジ  
ぜひご参加ください！！

