

こころの健幸講座

へいきいきと自分らしく生きるために～

こころの健康や病気について知り、
自分の身近な人のこころの不調のサインや、
支え方について一緒に学びましょう。



講 師	Care Pro School西邑 西邑 章 氏（精神保健福祉士）
日 時	令和8年2月21日（土） 午後1時30分～午後3時00分
場 所	京丹波町役場2階 大会議室
対象者	京丹波町在住、在勤の方
申込方法	令和8年2月17日（火）までに 健康推進課（0771-86-1800） もしくは右のQRコードから申込みください。



Grafferスマート申請システム

住友生命による

参加者の方を対象に

In Body測定と美肌チェックを実施します。

ご希望の方は、当日13時00分～13時30分までにお越しください。

InBodyとは？

身体を構成する基本成分である体水分・タンパク質・ミネラル・体脂肪を定量的に分析し、栄養状態に問題がないか、体がむくんではいないか、身体はバランスよく発達しているかなど、人体成分の過不足を評価する検査です。



このイベントは、ウェルネス京丹波ポイントの対象イベントです／

参加された方には100ポイント付与されます。

確認コードについては、当日参加された方にお渡しします。

スポーツタウンウォーカーのダウンロードは下記QRコードからお願いいいたします。



iOS版



Google Play
で手に入れよう



Android版

京丹波町健康福祉部健康推進課
電話 0771-86-1800