

今回の学習会のテーマは「塩」と「ストレスチェック」です。  
透析患者がぜひ知っておきたいテーマです。  
おさそい合わせのうえお出かけ下さい。

日時 **10月30日（日）** 13:00 開場 13:30 開演 16:00 終了  
会場 **足立区勤労福祉会館** 定員 **90名**

13:00 開場 13:30 開会

**第一部 講演 適塩生活のススメ ～ 塩との上手なつきあい方 ～**

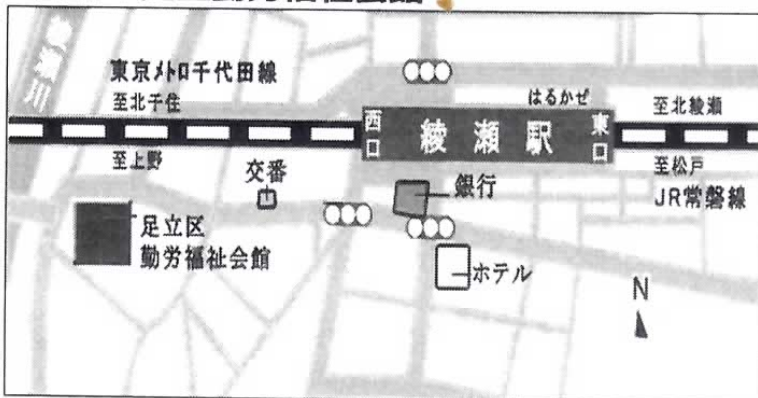
講師：医療法人社団光靖会 北村記念クリニック院長  
**安東克之 先生**

**第二部 ストレスチェックをして心の健康状態を知ろう**

実際に参加者が質問票に答えることで、自身の「心の健康」の状態や自身の  
ストレス対処タイプを知り、ストレスとの上手な付き合い方など学習します。

講師：**臨床心理士 鈴木更良 先生**

会場：足立勤労福祉会館



- 東京メトロ千代田線  
綾瀬駅西口より 徒歩3分
- 京成バス  
新小岩駅南口 5番乗り場  
綾瀬行き

参加の申し込みは不要ですが、会場の定員は90名です。  
満席の場合はご容赦下さい。

お問い合わせは  
東腎協事務局 03-3944-4048  
主催：NPO 東京腎臓病協議会東部ブロック