

埼玉メンタルヘルス交流会

Saitama Mental health Network : SMN 2019年度

運動とメンタルヘルス



2019年 12月8日(日) 14:00~17:00

東上パールビルディング8F 第一・第二会議室



奥平 智之 先生

医療法人山口病院 精神科部長
日本栄養精神医学研究会 会長

「スポーツ栄養」



小坂 誠一 先生

ここから相談.Com®
代表

「メンタルヘルスと
ボディーケア」



堀口 清子 先生

Heart+
ヨガ講師

「メンタルケアに
効くヨガ」

13:30 開場

14:00~14:30 小坂誠一先生 「メンタルヘルスとボディーケア」

14:30~14:45 堀口清子先生 「メンタルヘルスに効くヨガ」

15:00~16:00 奥平智之先生 「スポーツ栄養」

16:00~16:30 クリスマス会



事前申込み不要。どなたでも参加できます。途中参加・退出は自由です。

☆当日クリスマス会を行います。クリスマスの装いでご参加くださった会員の方には特典がございます。

参加費：会員 500円（年会費5000円）

非会員 3000円（年会費なしで、単発の参加も可能です）

東上パールビルディング

〒350-1123 埼玉県川越市脇田本町15-13 東上パールビルディング Tel: 049-242-3102

JR・東武東上線川越駅西口から徒歩約1分。西口歩行者用デッキ手前階段を降り、右側へ。

横断歩道を渡った三井生命ビル（1階が三越）の隣のビル（1階が武蔵野銀行）

詳細はホームページ<http://www.saitama-m.net>をご覧ください。



後援：川越市薬剤師会、狭山市薬剤師会、川越市歯科医師会
（公社）埼玉県鍼灸師会、埼玉県女性薬剤師会、埼玉県作業療法士会、
日本栄養精神医学研究会、埼玉県西部地区東洋医学研究会、埼玉若手漢方医会

住所：〒350-1122 埼玉県川越市脇田町16-13 山口病院医局内 SMN事務局

Facebook：https://www.facebook.com/saitama.mental

メール(事務局 萩原遥)：hgwr.kawagoe@gmail.com HP：http://www.saitama-m.net