



令和6年度市民講演会

人生がんばりすぎない ～ありのままの自分を受け入れるために～

“なんだか、いつもと違うかも・・・”

心と体の不調に気づくポイント、対処方法など
実体験をもとにお伝えします！



講師 株式会社ヘラルボニー
広報室 岩手コミュニティマネージャー
矢野 智美 氏

元テレビ岩手アナウンサー。番組企画で被災地300キロを歩きリポート。その後、アナウンサー兼ディレクターとして岩手を舞台にしたドキュメンタリーを制作。2023年ヘラルボニーに入社。岩手を舞台に「障がい」「地域」に対する価値観のアップデートに挑む。盛岡市在住。

◆日時

令和7年1月26日(日)

10:15～11:30

(受付:10:00～)

参加費**無料**
事前申込制

◆会場

日本現代詩歌文学館 講堂

(北上市本石町2丁目5-60)

車でお越しの際は、中央図書館西側駐車場をご利用ください。

◆申込方法 **×切 1月23日(木)**

・申込フォーム 右記QRコード(24時間受付)

または

・電話 健康づくり課 0197-72-8296

(平日8時30分～17時15分まで受付)



主催:北上市健康づくり課 0197-72-8296