

こころの健康講座

～こころの不調からあなたと家族を守るために～

近年、誰もがストレスを抱えており、「こころの不調」を感じている方が増えています。そのため、普段の生活からご自身やご家族がこころの健康を保ち、「こころの病気」を予防することが大切です。

今回の講座では、誰もが感じることのある「こころの不調」と「こころの病気」の繋がりを、ご自身のセルフケアの大切さや方法をお伝えします。また、大切なご家族の「こころの不調」を感じたときの関わり方やポイントも知ることができます。

自分や大切な人のために、心について学んでみませんか？

どなたでも参加できますので、お気軽にご参加ください。

お勤め先からのご参加もお待ちしております。

・ 日 時 令和7年12月5日（金） 13：30～15：00

・ 場 所 南会津保健福祉事務所 2階 会議室
（南会津町田島字天道沢甲2542-2）

・ 講 師 竹田綜合病院 公認心理師 佐藤 光氏

・ 対象者 どなたでもご参加いただけます。

・ 参加費 無料

・ 申込み方法 裏面「参加申込書」をFAX、またはQRコード、
下記の電話番号からお申込ください。

・ 申込期限 令和7年12月1日（月）まで



【お問い合わせ・お申し込み先】
南会津保健福祉事務所 保健福祉課
電話：0241-63-0305
FAX：0241-62-1698

送付先

福島県南会津保健福祉事務所 保健福祉課 齊藤 行き
FAX:0241-62-1698

市町村名 : _____

申込者名 : _____

電話番号 : _____

「こころの健康講座」

令和7年12月5日（金）開催

参加申込書

【申込期限：令和7年12月1日（月）】

◇参加者

町村名	ご氏名	連絡先（電話番号）

※ 講師への質問がございましたら、下記の欄に記載をお願いします

--