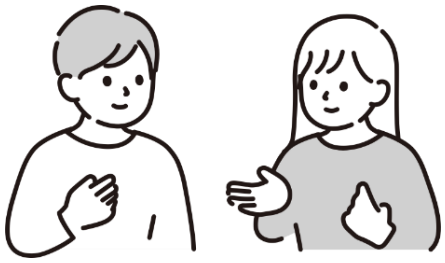
令和８年度つながるいのち健康サポート事業



こころの健康講演会

自分も相手も大切にする
～気持ちの伝え方と自分のケア～

講師　一般社団法人パーマネント･クリエイティブ･マインド所属
公認心理師･臨床心理士　香川　葉月氏

「言いたいことが言えずモヤモヤ・・・」
自分も相手も大切にしながら、自分の気持ちを伝える方法を学びませんか。
ストレスを抱え込まない健やかな生活を、ここから始めてみましょう。

受講料　無料

と　　き　11月25日(水)　13:30～15:30
（受付　13:00～）

と　こ　ろ　はつらつセンター3階　多目的ホール

対　象　者　市民または市内に勤務されている方

定　　員　100名(先着順)

申込み期限　11月16日(月)

申込み方法　電子申請(右記 QR コード)

電話(健康課　0791－63－2112)平日8:30～17:15

※定員に達したときのみ御連絡いたします。

講演会終了後･･･
15:30～16:00　**「こころのセルフチェック体験」を行います。**
厚労省ホームページ「ストレスセルフチェック（所要時間約５分）」を体験してみませんか？
スマートフォンを御持参ください。

申込み･問合せ　たつの市健康部健康課　電話:0791－63－2112