

災害後のこころとからだのケア講演会

自分では大丈夫と以为ていても、こころとからだは疲れています
健やかな毎を送るために、ぜひご参加ください

【第1回】

日時：令和6年9月19日（木）
午後7時から午後8時30分

会場：坂井輪健康センター
3階 大会議室
(西区寺尾東3丁目14番41号 西区役所併設)

定員：先着50人



【第2回】

日時：令和6年11月19日（火）
午後7時から午後8時30分

会場：黒崎市民会館 ホール
(西区鳥原909番地1)

定員：先着100人

**入場無料
要申込**

※第1回と第2回の
講演内容は同じです

【演題・演者】

『災害からこころの健康を守るために
～災害後に起こるこころとからだの変化、レジリエンス（心の回復）について～』
福島 昇 氏（こころの健康センター 所長）

『こころとからだの調子を整えるセルフケア』
松本 寛子 氏（新潟地域若者サポートステーション 相談員・臨床心理士）

【受付期間】

第1回 9月19日分 8月21日（水）～ 9月13日（金）
第2回 11月19日分 10月9日（水）～ 11月8日（金）

【申込先】西区健康福祉課 健康増進係 ☎ 025-264-7433

〈受付時間〉月～金 午前8時30分～午後5時30分