

こころのサポーター養成講座

酒田市では、こころの健康づくりをすすめるために、こころのサポーター養成講座を開催します。

	内容・講師	開催日・時間
1	開講式 講話「酒田市の自殺の現状とこころの病気について ～認知症を中心に～」 講師 酒田東病院 理事長 中村 有 氏	7月14日(金) 13:30～15:30
2	感情をコントロールする方法を学ぶ 講話「いやな感情や怒りの対処法」 講師 山容病院 医師 渋谷 直史 氏	8月22日(火) 13:30～15:30
3	講話「こころの病気について～うつ病を中心に～」 講師 わたベクリニック 院長 渡部 俊幸 氏	9月24日(日) 13:30～15:30
4	働く人のメンタルヘルスを学ぶ 講話「ストレスって何だ！！」 講師 産業カウンセラー 齊藤 正八 氏	10月18日(水) 13:30～15:30
5	アルコールとのつきあい方を学ぶ 講話「お酒とのつきあい方」 講師 山容病院 院長 小林 和人 氏	11月27日(月) 13:30～15:30
6	自殺を防ぐために私たちができることを考えよう 講師 NPO法人ぼらんたす 栗原 穂子 氏 閉講式	12月5日(火) 13:30～15:30

会場は、酒田市民健康センター(酒田市船場町2丁目1-30)です。

継続した出席をお願いしたいと思いますが、単独の出席も可能です。

対象・定員：こころの健康づくりに関心のある方 50名

参加費：1～5回は無料、6回目は100円(茶菓代として)

申込方法：5月22日(月)～6月16日(金)まで電話で申し込んでください。

お申し込み・お問い合わせ先 酒田市健康課 健康係まで

TEL：24-5733 (受付時間8時30分～17時 土日祝を除く)

※申し込みの際にいただいた個人情報は、講座のご案内のみに使用します。