

こころの健康づくり講座

～あなたと身近な人の
心の健康を守るために～



- ・ 人間関係、介護、育児などでストレスを感じている方
- ・ 悩みを抱えている人を支えたい方



心の健康や不調のサイン、ストレス対処法、
支え方について、メンタルヘルスのプロから学べます。

令和8年

日時

10月1日 木

13:30-15:30

会場

北名古屋市健康ドーム
1階 研修室

定員

北名古屋市民 30名

内容

- ・ こころの健康と不調のサイン
- ・ 自分自身のメンタルヘルス
- ・ 身近な人への寄り添い方
- ・ ゲートキーパーとは

講師



長久手心理オフィス／
CPネットワーク名古屋代表

臨床心理士・公認心理師

古井 由美子 氏

申し込みはこちら



9月24日 木

まで

問合せ：保健センター

0568-23-4000