## ころの健康づくり講座



~あなたと身近な人の こころ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びます。

日時

令和7年

10月21日火

13:30-15:30

会場

北名古屋市健康ドーム 1階 研修室

定員

北名古屋市民の方 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

問合せ:保健センター

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

申込みはこちらから



10月14日 火まで

https://logoform.jp/f/ayGjs

**2** 0568-23-4000