



心の健康講演会

7月1日は「こころの日」です。精神疾患や精神に障害のある人に対する正しい理解と、すべての人にこころの健康の大切さを考えてもらう日となっています。

仕事・子育て・介護など、一人ひとり日々のストレスは様々です。ストレスを溜め込みすぎると、気分の落ち込みや、やる気の低下、頭痛、不眠、食欲不振など、心や身体にさまざまな症状が現れることがあります。

そこで、今回は「心の健康を保つための方法(メンタルヘルスケア)」について、佐藤病院精神科医の浅井由佳先生がお話ししていただきます。

みなさん是非ご参加ください。

日 時	7月1日(水) 午後2時～3時
場 所	木島平村役場2階 第1・2会議室
講 演	「はじめてみよう！メンタルヘルスケア ～ライフステージに応じたケア方法～」
講 師	医療法人聖峰会 佐藤病院 浅井由佳 医師
参加費	無料

なお、会場の関係で、参加人数を把握したいためできるだけ事前申し込みをお願いします。申し込み無しでの当日の参加もお待ちしております。

※事前申し込み期限： 6月24日(水)

主催：木島平村・木島平村つくし会（共催）

申し込み・問い合わせ先：木島平村民生課健康福祉係(82-3111内線128)

