

◎こころのサポーター養成講座

毎日の睡眠を見直し、心と体をリフレッシュすることでこころの健康を保ちましょう。また、大切な命を自殺で失わないためには、身近な人のこころのSOSに気づいたり、寄り添ったりする「こころのサポーター」の存在が重要となります。まずは、寄り添い、話を聴き、専門の相談機関につなげる支援を一緒に身につけてみませんか。

① 9月14日(木) 13:30～15:00 (受付 13:00～)

- 内容 看護師さん直伝！より良い睡眠のために～こころの健康は毎日の睡眠から～
 - 講師 原川 真由美 (看護師)
 - 定員 50人 (先着順)
- ※①は公開講座ですので、どなたでもご参加できます。

② 9月28日(木) 13:30～15:30 (受付 13:00～)

- 内容 傾聴、声かけの方法等の実践編
- 講師 濱田 陽介 (社会福祉士)
- 定員 30人 (先着順)
- 対象 市内在住、在職の人
- 場所 市民館 ●受講料 無料
- 持ってくる物 筆記用具
- 申込期限・方法

～9月11日(月)までに窓口または電話で申込み

※①②で1コースです。

☎健康増進課 (☎ 71-1814)



【ミニしょくいくはかせ教室】

- 対象 3歳半～就学前の子ども
- 日時 10月14日(土)
 - ① 9:45～10:30 ② 10:45～11:30
- 場所 スマイルキッズ
- 内容 魚料理を作ろう
- 定員 各6人 (先着順)
- 参加料 1人100円
- 申込期限・方法



10月10日(火)までに電話または窓口で申込み

☎健康増進課 (☎ 71-1814)

- 内容 簡単なお弁当作り体験 (小学生対象)、元気のりのり汁の配布、おやこ保健室 (11:00～15:00) など

② 講演会 14:00～16:30

- 講師 細川 モモ (栄養コンサルタント)、竹下 和男 (弁当の日提唱者)
- 定員 300人 (先着順)

●申込期間・方法

9月11日(月)～10月13日(金)に

電話または電子申請で申込み **【WEB申請】**

☎健康増進課 (☎ 71-1817)



【食育イベントを開催します】

食をテーマとした健康づくりを実践し、笑顔で年を重ねることができるよう、食に関心をもつ機会とする食育イベントを開催します。どなたでも参加可能です。

- 日時 10月15日(日)
 - 11:00～16:30
- 場所 市民館

① ワークショップ

11:00～14:00



【老後の構え方講座の受講生募集】

薬剤師と薬学生が薬の基礎知識等をお伝えします。グループごとの交流の場もあります。

- 日時 9月28日(木) 14:00～15:00
- 場所 中央図書館2階視聴覚ホール
- テーマ 薬剤師・薬学生が教えます！
「楽しく 学ぼう 知ろう おくすりの話」
- 定員 30人 (先着順) ●参加料 無料
- 申込期限・方法

9月27日(水)までに電話または窓口で申込み
☎健康増進課 (☎ 71-1814)