◎こころのサポーター養成講座

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。

	日時	内容・講師
①	9月12日㈭　13:30～15:00 （受付13:00～）	みんなで知ろう！こころの病気～あなたの声掛けが大切な人を支えています～ 吉松 友貴（精神科認定看護師）
②	10月3日㈭　13:30～15:30 （受付13:00～）	傾聴、声かけの方法等の実践編 桝本 俊哉（公認心理士・臨床心理士）

※①②で1コースですが、①のみの参加も可能です。

●**対象**　市内在住、在職の人で関心のある人　●**場所**　厚狭地区複合施設
●**定員**　各50人（先着順）　●**受講料**　無料　●**持参するもの**　筆記用具
●**申込期間・方法**　9月2日㈪～9日㈪に電話または窓口
問・申 健康増進課（☎71-1814）

こころの相談窓口

「思考力が落ちる」「表情が暗い」等のこころや身体の不調のサインはありませんか？あてはまるかな？と思ったら相談しましょう。

【市HP】

【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6日㈰
①9:45～10:30　②10:45～11:30
●**場所**　スマイルキッズ
●**内容**　かぼちゃ白玉とフルーツでハロウィンを楽しもう♪
●**定員**　各6人(先着順)　●**参加料**　1人100円
●**持参するもの**　エプロン、三角巾、マスク、ハンカチ、お茶
●**申込期限・方法**
9月30日㈪までに電話または窓口
問・申 健康増進課（☎71-1817）

【於福駅周辺ウォーキング参加者募集】

厚狭駅から於福駅までバスで移動し、於福駅周辺のミニスポットを巡りウォーキングします。
●**日時**　10月2日㈭　9:30～14:30
●**集合場所**　保健センター
●**コース**　①3㎞　②0.5㎞
●**定員**　20人（先着順）　●**参加料**　1,000円
●**申込期限・方法**
9月25日㈭までに電話または窓口
問・申 健康増進課（☎71-1814）

【老後の構え方講座】

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26日㈭　14:00～15:30
●**場所**　Aスクエア
●**テーマ**　薬学生が教えます！
「あなたの知らないクスリのおはなし」
●**定員**　30人（先着順）　●**受講料**　無料
●**申込期限・方法**　9月25日㈭までに電話または窓口、WEB申請
問・申 健康増進課（☎71-1814）

【健康推進員による健康講座】

●**日時**　10月16日㈭　9:30～11:00
●**場所**　埴生地域交流センター
●**テーマ**
「おしっこが漏れて困っていませんか？
～骨盤底筋体操を学ぼう～」
●**講師**　山田 直美（看護師）
●**定員**　30人（先着順）
●**受講料**　無料
●**申込期限・方法**
10月15日㈫までに電話または窓口
問・申 健康増進課（☎71-1814）