◎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19日㈮ 13:30～15:00（受付は13:00～）	基礎編「こころの健康を保つためには」 兼行 浩史（山口県立こころの医療センター院長）
②	10月 2日㈭ 13:30～15:00（受付は13:00～）	実践編「話の聞き方、伝え方等」 田中 志和（小野田心和園看護部長）

※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 ●**場所** Aスクエア
●**受講料** 無料 ●**定員** 各50人（先着順） ●**持ってくる物** 筆記用具
●**申込期間・方法** 9月17日㈬までに電話または窓口、WEB申請
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** 11月1日㈯
①9:45～10:30 ②11:00～11:45
●**場所** スマイルキッズ
●**内容** かわいい♡ミニお弁当を作ってみよう！
●**定員** 各6人(先着順) ●**参加料** 1人100円
●**申込期限・方法**
10月24日㈮までに電話または窓口
問・申健康増進課（☎71-1815）

【第26回老後の構え方講座】

SOSかたつむりで行こう会 スマイル部会が主催の講座です。今回はグループに分かれて山口東京理科大学の薬学生との楽しい交流の機会もあります。

●**日時** 9月30日㈫ 14:00～15:30
●**場所** 厚狭地区複合施設
●**テーマ** 薬学生と一緒に学びましょう！「けんしん」を受けて安心 あなたの未来!!
●**定員** 30人（先着順） ●**参加料** 無料
●**申込期限・方法** 9月29日㈪までに電話または窓口、WEB申請
問・申健康増進課（☎71-1814）

【長門湯本温泉周辺でウォーク＆ミニクイズ】

長門湯本温泉周辺のミニスポットを巡りウォーキングをします。（雨天中止）

●**日時** 10月7日㈫ 9:15～17:00
●**集合場所** 保健センター
●**内容** ウォーキング、クイズラリー
※ウォーキングする距離は各自調整できます。
●**定員** 30人
●**参加料** 1,300円（厚狭駅～長門湯本駅バス運賃、1日保険料等）
●**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（☎71-1814）

【山陽小野田医師会健康ミニ講座】

各専門分野の医師が健康に役立つテーマで講話をされます。

●**日時** 9月25日㈭ 14:00～15:00
●**場所** 中央図書館2階視聴覚ホール
●**テーマ** 「ご存知ですか？在宅医療」
●**講師** 廣田 勝弘（小野田赤十字病院内科）
●**聴講料** 無料（申込不要）
問健康増進課（☎71-1814）