

◎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の方法を一緒に身につけてみませんか。

日時		内容・講師
①	9月25日(金) 15:10～16:40	基礎編「こころの病気(うつ病)について」 土生 建介(山陽小野田市民病院精神科 医師)
②	10月9日(金) 13:30～15:00	実践編「悩みを抱える人への声のかけ方・話の聞き方」 藤井 優子(山口大学医学部附属病院精神科神経科臨床 心理士・公認心理師)

※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 厚狭地域交流センター
 - 受講料 無料 ●定員 各50人(先着順)
 - 申込期間・方法 9月18日(金)までに窓口、電話、WEB 申請
- ☎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7日(土) 11:00～11:45
- 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 9人(先着順)
- 参加料 1人200円
- 持参物 エプロン、三角巾、マスク、ハンカチ、お茶(水分補給)
- 申込期限・方法 11月1日(日)までにWEB 申請



☎健康増進課(☎ 71-1815)

【もぐもぐはかせ教室】

- 対象 1歳半～3歳児とその保護者
- 日時 11月7日(土) 9:45～10:25
- 場所 スマイルキッズ
- 内容 ピクニックに☆こころおにぎり作り♪ 他
- 定員 10組(親子20人程度)
- 参加料 1組100円
- 申込期限・方法 11月1日(日)までにWEB 申請



☎健康増進課(☎ 71-1815)

【金子みすゞ記念館＆道の駅「センザキッチン」周辺で秋の「ウォーク＆ミニクイズ】

- 対象 どなたでも参加可
 - 日時 10月2日(金) 7:45～17:00
 - 集合場所 保健センター
 - 内容 若狭会(厚狭・出合・厚陽地区健康推進員)によるイベントを開催
- ※荒天中止(小雨決行)です。

- 定員 30人程度
- 参加料 2,200円(バス運賃、1日保険料等)
- 申込期限・方法 9月25日(金)までに窓口、電話

☎健康増進課(☎ 71-1814)

【第28回老後の構え方講座 受講生募集】

- 日時 10月1日(木) 14:00～15:30
- 場所 Aスクエア 会議室1A、1B
- 内容 大切な血液のことについて、薬学生と一緒に学ぼう！
- 定員 30人(先着順)
- 申込期限・方法 開催日前日までに窓口、電話、WEB 申請



☎健康増進課(☎ 71-1814)