回覧

令和8年度
横芝光町こころの健康づくりセミナー
～誰もが支え合う地域づくりのために～

心の不調は誰にでも起こり得るものです。それを表に出せずに苦しんでいる方が少なくありません。ときには、そのまま孤立し、深刻な状況に陥ってしまうこともあります。まずは、ご自身の心の健康づくりに取り組み、また身近な人の変化に気づき、声をかけ、必要な支援につなげるための知識と方法を学んでみませんか？

● 1日目：2026年11月29日（日）
13時～15時（受付開始12時30分）
講演：「こころの健康づくり
～睡眠習慣を見直してみよう～」
講師：旭中央病院　小林宏子先生(精神科医師)



● 2日目：2026年12月1日（火）（受付開始13時）
第1部：13時30分～15時
講義：「気づく・声をかける・聴く・つなぐを学ぶ」
講師：社会福祉法人千葉いのちの電話　相談員
第2部：15時15分～16時
実技：「ノルディックウォークでこころの健康づくり」
講師：堀江恭子(日本健康スポーツ連盟所属)

定員：30名
参加費：無料

申し込み締め切り：11月16日（月）
会場：横芝光町健康づくりセンター「プラム」

お問い合わせ
申し込み

横芝光町こころの健康づくりセミナー事務局
（中核地域生活支援センターさんネット）
TEL: 0475-77-7531　FAX0475-77-7538

申込QRコード