

令和7年度
鶴岡市

こころの健康づくり 出前講座



団体・企業の研修会等で
こころの健康について一緒に考えてみませんか



講座内容

- こころのサポーター（必須）……裏面をご覧ください
- うつ病の理解（必須）
- ストレスケア・リフレッシュ法
- ストレスと飲酒
- コミュニケーションのコツ
- 睡眠について ……など

ご希望の内容を
ご相談ください



講師：精神科医師・看護師・保健師 等

費用は
かかりません



時間：1時間～1時間30分程度

友達の話をなにげなく聞いていたが、「自分も同じだ」「そうだよの」等と、否定的な言葉を言わない事が大事だと思ったし、これからも聞いていこうとおもいました。
（令和6年度参加者の感想）



申し込み・問合せ

鶴岡市健康課（にこ♥ふる1階）

電話：0235-35-0156（直通）

- ◆講師や日時は、ご相談の上、調整させていただきます。
- ◆調整の都合上、開催希望日の2か月前頃までにお申し込みをお願いいたします。

