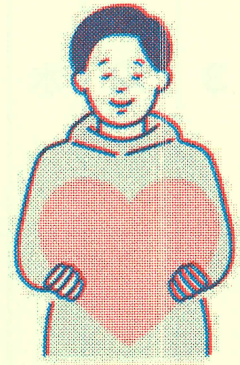
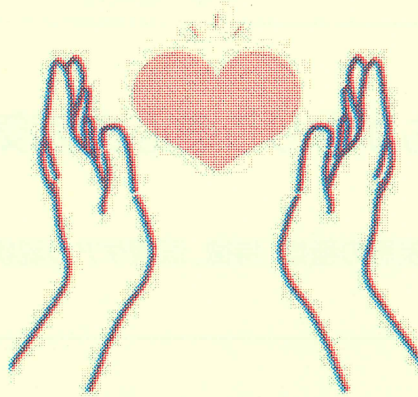
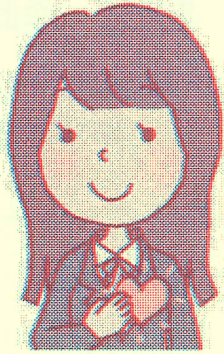


# こころの健康 を理解しよう



ストレスの多い現代社会で【こころを痛め、病んでしまう経験】をされる方、  
決して少なくないのではないのでしょうか？

【こころの病気】の特徴をつかみ、  
セルフケアや、周囲にいる方を支える方法を知ることを目指します。

日 時 令和7年3月12日・19日の水曜日

午後6時～8時 《全2回》

ところ 中央公民館 学習室4（2階）

対象 市内在住・在勤・在学の方

定員 30名

費用 無料

講師 のだ たかまさ 野田 隆政さん（国立精神・神経医療研究センター病院）

かわむら たけし 川村 武士さん（地域生活支援センターあさやけ）

申込み 2月21日（金）まで（月曜日を除く）の

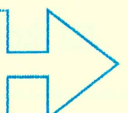
午前9時から午後5時までに、中央公民館へ

（電話・メールでの申込みもできます。）

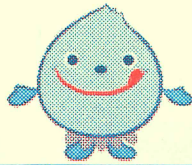
申込み多数の場合は抽選し、2月25日（火）以降

全員に郵送で結果を連絡します。

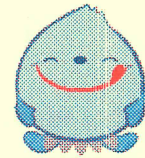
申し込み方法等  
詳細は裏面へ







# 講座スケジュール



回	月	日	曜日	内 容	講 師
1	3	12	水	<p>誰もがなりうる心の病気</p> <p>・精神疾患の種類、特徴、医療ケアの現状</p>	<p>野田 隆政さん</p> <p>(国立精神・神経医療研究センター病院 精神診療部長)</p>
2	3	19	水	<p>身近な人の変化に、 周りができること</p> <p>・SOSの出し方、SOSの気づき方 ・家族や職場からのサポート方法 ・当事者の体験談(病気になったきっかけ、医療につながるまで、治療方法、その後の生活など)</p>	<p>川村 武士さん</p> <p>(地域生活支援センターあさやけ 施設長)</p>

※講座の内容等は、変更になる場合があります。

## 申込み方法

2月21日(金)までに、電話か電子メールでお申込みください。

電子メール ⇒ 氏名(ふりがな)、年代、住所、電話番号を明記し、  
件名を「**こころの健康講座申込**」として送信してください。

電 話 ⇒ 月曜日を除く、午前9時から午後5時まで

※申込み多数の場合は抽選、申込み結果は2月25日(火)以降、全員に郵送でお知らせします。

## 申込み・問合せ

小平市中央公民館

小平市小川町2-1325

☎ 042-341-0861

✉ kominkan-koza@city.kodaira.lg.jp

## アクセス

- ・駐車場は約100台分あります
- ・健康センターから徒歩1分
- ・市役所から徒歩3分
- ・青梅街道駅から徒歩5分
- ・一橋学園駅から徒歩9分
- ・新小平駅から徒歩15分

