こころの健康づくり講座

気づいて、聴いて、つなげよう

～ゲートキーパー研修～

この講座は、不安や心配ごとで心の不調を感じている身近な人の出すサインに気づき声のかけ方、話の聴き方について学びます。特別な資格はいりません。誰でも参加できます。

◆日時　令和8年12月21日（月）13:30～15:00

◆会場　おぐにコミュニティセンター　1F　大会議室

◆定員　20名　　◆参加費　無料

◆講師　南雲陽子　先生（オフィス・エヌ代表）
（ヘルスカウンセラー、薬剤師）

希望者には、指をセンサーに挟み3分程度で自立神経の活性度やバランス、ストレス度について測定します。

≪スケジュール≫

13:00　自律神経の活性度を計測
パート1（希望者のみ）
計測データの見方の説明

13:30　こころの健康づくり講座

15:00　自律神経の活性度を計測
パート2（希望者のみ）

16:00　終了

◆申込先　おぐにコミュニティセンター　担当：鈴木
TEL 95-3575（平日 9:00～16:00）

主　催：おぐにコミュニティ協議会　生涯学習部会
共　催：南部地域事務所　保健担当