

子育て世代のための ヘルスUPセミナー



こころの健康の現状

- 射水市では、自殺者数の約半数が20～50代の子育て・働き盛り世代
- 全国的に小・中・高校生のこどもの自殺者数が増加

親子で充実した豊かな毎日を送るためには、カラダだけではなくこころの健康も大切です。保健センターは、こころの健康づくりをサポートします！

対 象

市内の学校・保育園等に通う保護者(10名以上の参加で開催)

※複数の学校・保育園等の保護者が集まっての合同開催も可能
※営利・宗教・政治等を目的として開催する場合を除く

期 間

午前9時～午後8時までの間 (年末年始を除く)

講義時間

約60分

費 用

無料(会場使用料などは申込者で負担ください)

内容・講師

講師:公認心理師

講義・演習

- ・「悩んでいるかも? そんなこどもへの声のかけ方」
- ・「親子で実践 生活リズムを整えよう」
- ・「子育てしながら自分も大切にする方法」
- ・「ストレスとの上手な付き合い方」

等



※年間の講師派遣には限りがあるため、先着順での受付となります。ご了承ください。
講師の都合により、ご希望の日時でお受けできない場合があります。

【申込み・問合せ先】 射水市保健センター (射水市中村38)

☎ : 0766-52-7070 FAX : 0766-52-7071

✉ : hoken@city.imizu.lg.jp

子育て世代のための ヘルスUPセミナー

申込書

親子で充実した豊かな毎日を送るためには、カラダだけではなくこころの健康も大切です。保健センターは、こころの健康づくりをサポートします！

対 象

市内の学校・保育園等に通う保護者(10名以上の参加で開催)

※営利・宗教・政治等を目的として開催する場合を除く

期 間

午前9時～午後8時までの間（年末年始を除く）

講義時間

約60分

費 用

無料(会場使用料などは事務所で負担ください)

講 師

公認心理師

申込書

団体名				
担当者名	フリガナ			
連絡先	☎	-	-	
	☎			
会場				
参加予定人数	人 ※10名以上			
希望日時	第1希望	月	日()	時 分～(分間)
	第2希望	月	日()	時 分～(分間)
その他 要望等				

【申込み・問合せ先】 射水市保健センター（射水市中村38）

☎ : 0766-52-7070 FAX : 0766-52-7071

☎ : hoken@city.imizu.lg.jp