子育て世代のための **ヘルスUPセミナー**



- ●射水市では、自殺者数の約半数が20~50代の子育で・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

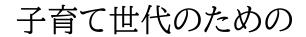
※年間の講師派遣には限りがあるため、先着順での受付となります。ご了承ください。 講師の都合により、ご希望の日時でお受けできない場合があります。

【申込み・問合せ先】 射水市保健センター (射水市中村38)

五:0766-52-7070 FAX:0766-52-7071

🛓 : hoken@city.imizu.lg.jp





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