

大仙こころほっとセミナー

参加無料
(要申込み)



あなたのこころ、お元気ですか？
ご家族やお友達など身近な人のこころはお元気ですか？
こころは目に見えないので、元気かどうか分かりにくいこともありますね。
こころが「ほっと」して元気になる方法のヒントを見つける機会として、
お気軽にご参加ください。(ご都合により、すべての講座に参加できなくても結構です。)

1. 対象 一般住民の方
2. 会場 大仙市健康福祉会館（大仙市大曲通町 1-14）
3. 申込み方法 第1回は10月23日（火）まで、健康増進センターにお申込みください。
第2回・3回に関しては、講座開催日の1週間前までお申込みできます。
4. 申込み先 健康増進センター TEL：0187-62-9301

	講座内容・開催日・開催時間
第1回	<p>「笑いとヨガでこころの健康～笑いは健康の源～」(仮) 講師：秋田笑いヨガ 代表 伊藤晴美 氏 平成30年10月30日(火) 午後1:30～3:00 (受付 午後1:00～1:20)</p> <p>笑いには、自律神経を活性化させる力や、ストレスを発散させる働き、さらには免疫細胞を活性化させる作用があるとされています。日常生活に笑いが足りないと感じている方、笑いがもつ力を体感してみませんか。</p>
第2回	<p>「ひきこもりと向き合う家族へのヒント」(仮) 講師：長信田の森心療クリニック 院長 児玉隆治 氏 平成30年11月15日(木) 午後1:30～3:00 (受付 午後1:00～1:20)</p> <p>若者のひきこもりだけではなく、ひきこもる方の高齢化や長期化するケースが増えています。家族が自分らしく生きるため、悩みを軽くするためのヒントを一緒に考えてみませんか。</p>
第3回	<p>「アルコールで悩む家族のための対処法」(仮) 講師：杉山病院 地域連携室シニアマネージャー 佐藤光幸 氏 平成30年12月4日(火) 午後1:30～3:00 (受付 午後1:00～1:20)</p> <p>飲酒にはストレス解消やリラックス効果がありますが、アルコールに関係した問題を繰り返してしまう人も少なくありません。問題飲酒から回復した方の体験談をお聞きできる貴重な機会です。是非ご参加ください。</p>

会場：健康福祉会館案内図



平成29年度のこころほっとセミナーの様子

平成29年度に実施した
大仙こころほっとセミナー
(全3回)には、延べ99人の
方々が参加してくれました。



いのちの妖精ハートちゃん
(大仙市自殺予防キャラクター)

【こころとからだの健康相談窓口】

大仙市健康増進センター	(担当地域：大曲)	0187-62-9301
大仙市健康増進センター西部	(担当地域：神岡、西仙北、協和、南外)	0187-75-0476
大仙市健康増進センター東部	(担当地域：中仙、仙北、太田)	0187-56-7211



大仙市こころの健康相談・カウンセリング

ほっとスペース

市民のみなさんの困りごとの整理や解決を
サポートします。今の気持ちや状況など、話せ
るところから、ゆっくりと。自分のこと、家族の
こと、どんなことでも大丈夫です。

ひとりで悩まずに、まずはお電話ください。

ほっとスペース専用ダイヤル

TEL.0187-62-9304 (要予約)

受付時間 平日午前8時30分～午後5時15分

(祝日・年末年始を除く)

所在地 〒014-0027 大仙市大曲通町1-14
大仙市健康増進センター(大仙市健康福祉会館内)

