

令和7年11月6日(木)
午後2時～3時30分

参加費無料

こころの健康づくり教室

講師を招いて開催する講習会です

(会場に手話通訳者を配置します)

先着

30名

ストレスとその対策

～対策方法を実際に体験しましょう！～

講師：昭和医科大学 特任教授、上條記念ミュージアム館長

医学博士、薬剤師、健康運動指導士 おぐち 小口 えみこ 江美子

私達は日々の生活の中でこころとからだに様々なストレスを受けています。

焦りや気分の落ち込み、食欲がわからない、肩こり、めまい、過度に飲酒する、朝起きることができないなど、いつもと違うサインがありませんか？

対処・治療方法の一つである自律訓練法と音楽運動療法について体験を通して学び、日々の生活の中でできることを取り入れ、セルフケア力を高めて心身の健康と生活の質を上げませんか。

会場：中央区立晴海保健センター

中央区晴海4-8-1 (晴海区民センター5階)

対象：区内在住・在勤の方 費用：無料

申込方法：10月30日(木)午後5時までに電子申請または電話で申込む

※合理的配慮が必要な方は、申込時にお申し出ください。

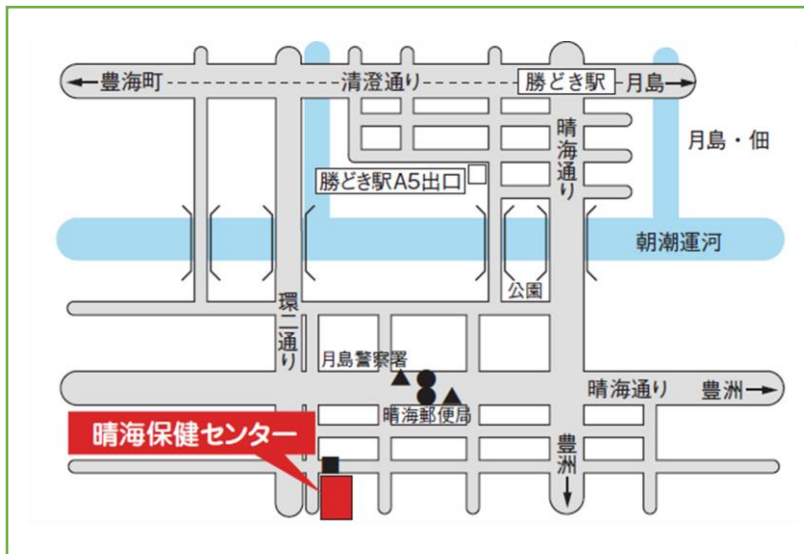
申込・問い合わせ先

中央区立晴海保健センター ☎ 03-6381-2972

電子申請(Logoフォーム)はこちら→



晴海保健センター



【最寄り駅・バス停】

- 都営大江戸線
勝どき駅下車（A5 出口）徒歩 12 分
- 江戸バス
晴海区民センター下車 徒歩 1 分
- 都営バス
ホテルマリナーズコート東京前下車
徒歩 5 分
- ▲ 東京 BRT
晴海中央下車 徒歩 5 分

～保健所・保健センターのメンタルヘルスに関する取り組み～

こころの健康づくり教室

区内で年に 5 回、開催しています。

開催は、区のお知らせやホームページでお知らせします。

こころの健康相談/ママのこころの相談/アルコール・薬物相談

ご自身が抱える「こころ」の問題やご家族の「精神」に関わる問題、アルコールや薬物に関する問題で悩んでおられる方を対象に、専門の医師と保健師がご相談に応じます。

相談は、予約制です。お気軽にお近くの保健所・保健センターへご連絡ください。

ゲートキーパー養成講座

自殺のサインに気づき、生きる支援を担う「ゲートキーパー」を育成するため、中央区では「ゲートキーパー養成研修」を実施しています。

開催は、区のお知らせやホームページでお知らせします。

地区担当保健師がいます

ご自身の体調やご家族について等、何かお悩みのことがありましたらお近くの保健所・保健センターへご連絡ください。