

働き盛り世代の皆さまへ

「こころの健康づくり出前講座」のご案内

職場で一人ひとりがストレスに気づき対処すること(セルフケア)の必要性を知り、ご自身のこころと体の健康づくりに努めましょう。

○ 対 象 黒部市内の企業・事業所



○ 実施日時 令和6年6月～令和7年2月までの期間
講義時間は1時間～1時間30分程度です。

※申込み順。

申込日の重複等により講師の調整が困難な場合や、申込みが多数になった場合は、実施期間中でもお断りする場合がありますのでご了承ください。

○ 実施方法 希望される企業・事業所に、講師・スタッフが出向き、こころの健康づくりに関する講座を実施します。

費用は無料です。

○ 内 容 こころの健康づくりに関する講演、講話（詳細は希望や対象に合わせて決定します。）

テーマの一例

- ・ ストレスやメンタルヘルスに対する正しい理解
- ・ ストレスとの上手な付き合い方・リラックス方法
- ・ 周囲の方のこころの変化や悩みを抱える人への対応等

○ 講 師 精神科医、臨床心理士、精神保健福祉士 等

※ただし、短時間の講演をご希望される場合、健康増進課職員による講座とさせていただきます場合があります。

○ 申 込 み **開催希望日の2か月前までに**電話または申込書(裏面)に必要事項を記入の上、FAXでお申し込みください。

申込みフォームからも可能です。こちら→



過去の開催の様子



参加者のご感想(アンケートより抜粋)

- ・ とても分かりやすく、すんなり話を聞くことができました。
- ・ ストレスを溜めやすい性格なので非常に参考になりました。
- ・ わずかな時間内でリラックスできました。

【問い合わせ・申込先】

黒部市健康増進課
〒938-8555 黒部市三日市 1301
電話 54-2411 FAX 54-2519

令和 年 月 日

出 前 講 座 申 込 書

事業所等の名称	
事業所所在地	黒部市
電話番号	
ご担当者氏名	
開催希望日時	令和 年 月 日 時 分～ 時 分 (希望される講座の実施時間帯を記入してください)
開催場所	
内容についてのご要望等 (あれば)	
参加予定人数	名

- 電話または上記に必要事項を記入しFAXでお申し込みください。
- 申込受付後、黒部市健康増進課から連絡し、開催日時など詳細について調整させていただきます。

【問い合わせ・申込先】

黒部市健康増進課

事務担当：折田

〒938-8555 黒部市三日市 1301

電話 54-2411 FAX 54-2519

