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8年6月～令和9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く場合があります。

○ 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。

【問合せ・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

＜職域向け＞こころの健康づくり出前講座申込書

黒部市健康増進課　宛

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。

【問合せ・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