

参加費無料  
定員200名

# こころの健康づくり講演会

～一人ひとりの命とこころを大切に～

「眠れない、疲れがとれない、イライラする・・・」  
それはこころの不調のサインかもしれません。  
こころの不調に気づいた時、職場・家庭・個人はどう対応したらよいか  
一緒に考えてみませんか？

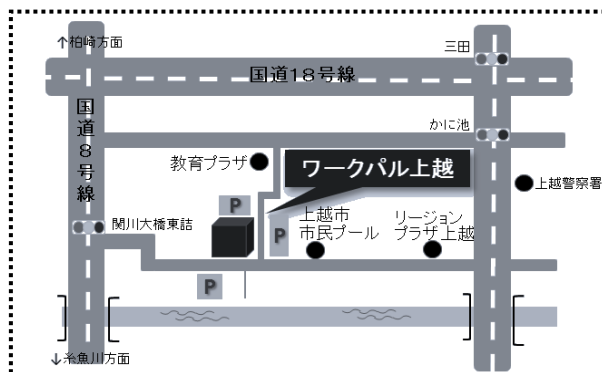
日時

平成30年**10月16日**(火)  
午後**2時～4時**(受付:1時30分～)

会場

**ワークパル上越**  
多目的ホール

所在地：上越市下門前477番地



内容

■情報提供『こころの健康実態と取組』(上越市・新潟県上越地域振興局健康福祉部職員)

■コーディネーター

高田西城病院・川室記念病院：理事長・院長 **川室 優 先生**

■講演『こころの不調に気づいたら』

～職場・家庭・あなたができること～

講師 **ヒューマンスキル研究所長 宮川 一二三 先生**

【講師プロフィール】

産業カウンセラー。新潟県内外で、企業及び働く人たちのメンタルヘルス対策や相談、研修に日々ご尽力されておられます。

お申込み  
お問合せ

◆申込み先着順

上越市健康づくり推進課 電話025-526-5111 (内線1182)

※FAXでお申し込みをされる場合は、裏面をご使用ください。

主催：上越市・新潟県上越地域振興局健康福祉環境部

後援：上越医師会 上越歯科医師会 上越薬剤師会 全国健康保険協会新潟支部

上越勤労者福祉サービスセンター 上越商工会議所 上越市商工会連絡協議会

**【送付先】**

上越市健康づくり推進課 健診・相談係 小林(奈)あて

FAX 025-526-6116 (送付文は不要です)

**『こころの健康づくり講演会』  
参加申込書**

FAXお申込み記入欄	参加者氏名	所属	職種	
	代表者			
	施設名			
	住所	〒		
電話番号		FAX 番号		

※お預かりした個人情報は、ご案内以外には使用しません。

※定員になり次第締め切らせていただきます。

(ご参加いただけない場合のみ、ご連絡いたします。)

**お問合せ**

上越市健康づくり推進課 健診・相談係

〒943-8601 上越市木田1-1-3

電話025-526-5111(内線1182)