

# メンタルヘルス講演会

## ～心が健康でいるための実践法～

メンタルヘルスとは、“こころの健康状態”のことです。この講座では、メンタルヘルスを良好に保つための基本的な知識と、日々の生活に取り入れやすく、自分でもできるストレス解消法をお伝えします。

日時

令和8年1月22日(木曜日)

午後1時開場

午後1時30分から午後3時00分まで

会場

八幡市文化センター 3階 第3会議室

(八幡市八幡高畑 5-3)

※ご来場の際は、公共交通機関をご利用ください。

講師

京都府精神保健福祉総合センター

清水 佳宏 氏

申込

申込必要 定員50名

右記二次元コード、電話又はFAX

にて令和8年1月16日(金)まで

申込受付をします。

(FAX 申込書は裏面にあります。)



【申し込み・問い合わせ先】 八幡市役所 障がい福祉課

TEL:075-983-2129 FAX:075-981-8080

※当日は手話通訳・要約筆記・ヒアリンググループの用意があります

※当日は手話通訳・要約筆記・ヒアリンググループの用意があります

令和7年度八幡市精神保健福祉を考えるつどい 参加申込書

FAX 075-981-8080

以下の事項にご記入の上、申し込みをしてください

(団体名) 申込者氏名	( )
人数	
連絡先	電話・FAX ( )
必要な情報保障 に丸印を してください。	手話通訳・要約筆記・ヒアリンググループ・その他 ( )
《個人情報の取り扱いについて》 いただいた個人情報は、主催者からの連絡事項が発生した時の連絡先として使用します。 それ以外の目的には使用いたしません。	