# の健康づくり講演会

つながろう 心と心 やさしさ つながる おもいやり

日時 場所 令和7年

【受付13:00~】

八尾コミュニティセンター ホール (富山市八尾町井田 126 番地)

13:35~14:35

心の健康づくり講座(富山市地域精神保健福祉推進協議会)

第1部

「自分も周りも元気に」~心の栄養・ストロークを意識して~

講師:日本交流分析士・インストラクター 経田

14:45~15:25

第2部

「ストレス解消!笑って楽しく運動 心も体もリフレッシュ」

幸一郎氏 銅 講師:アピアスポーツクラブ 健康運動指導士

持ち物

水分補給できるもの 動きやすい服装でお越しください

心の健康づくりについて一緒に考えてみませんか。申込み方法は裏面をご覧ください。

#### 主催

#### 富山市地域精神保健福祉推進協議会

(事務局) 富山市保健所 保健予防課

富山市地域精神保健福祉推進協議会は、地域の皆さんの心の健康づくりの推進と、精神障害がある方の自立 と社会参加の促進のため、精神保健福祉に関する知識の普及啓発を行っています。

#### 八尾地域心の健康づくり推進実行委員会 (事務局) 富山市八尾保健福祉センター

八尾地域心の健康づくり推進実行委員会は、八尾地域の関係団体で構成され、地域住民一人ひとりが、心の 健康問題の重要性を認識し、また、誰もが安心して生活できるような地域づくりを目指しています。

#### 10月18日開催 心の健康づくり講演会

## 参加申込書

電話またはFAXにてお申し込みください。

≪申込・お問合せ先≫ 八尾地域心の健康づくり推進実行委員会

(事務局) 八尾保健福祉センター

TEL 076-455-2474

FAX 076-455-2491

ァリガナ お <b>名前</b>	性別	年齢	電話番号
		歳	
		歳	
		歳	

- ★FAXでお申し込みの場合、送信票は不要です。このまま送信してください。
- ★記載していただいた個人情報は、この講演会のためのみに使用し、それ以外の目的 では使用しません。

### -・・・ 申込締め切り 10月10日(金)・・・ ----

#### 八尾地域心の健康づくり推進実行委員会

八尾地域自治振興連合会、八尾地域ふるさとづくり推進連絡協議会、八尾地域民生委員児童委員連絡協議会、八尾山田地域地区社協連絡会、青少年育成富山市民会議八尾支部、富山市保健推進員連絡協議会八尾ブロック、富山市食生活改善推進連絡協議会八尾ブロック、富山市八尾山田商工会、八尾北・山田地域包括支援センター、八尾南地域包括支援センター、富山市社会福祉協議会八尾山田支所