

こころのSOSに気づく力 —自分と地域を守るために—

もみわ
セミナー
vol.81

令和8年

2.22 (日) 14:00-15:30
開場・受付 13:30

会場

瀬戸内市民図書館 つどいのへや

瀬戸内市邑久町尾張465-1

参加費

無料（定員30名・要申込・先着順）

対象者

瀬戸内市民

申込期間

令和7年12月25日（木）～ 令和8年2月19日（木）

※お申込み方法は裏面をご覧ください。

イライラしたり、落ち込んだり、いろいろ考えて眠れない…誰しも、一度は経験があるのではないのでしょうか。しかし、こころの不調をそのままにしていると、体にも不調をきたし、社会生活をうまく送れなくなってしまうこともあります。

自分や身近な人の、こころのSOSに気づく方法、気づいたときの対応方法を、一緒に聞いてみませんか。

講師 草苅 祐子 氏



社会福祉法人岡山いのちの電話協会
事務局長

主催：瀬戸内市 健康づくり推進課・瀬戸内市民図書館
【問い合わせ・申込先】瀬戸内市 こども・健康部 健康づくり推進課
電話：0869-24-8031 F A X：0869-24-8081

お申込み方法

電話・インターネット・FAXいずれかの方法でお申し込みください。
お申し込み時に、参加者のお名前とご連絡先をお伝えください。

申込期限：令和8年2月19日（木）

① 電話（祝日・休日を除く月曜日から金曜日8：30～17：15）

健康づくり推進課 ☎（0869-24-8031）までお電話ください。

② インターネット

下記URLもしくはQRコードよりお申込みください。

https://35e8ea52.form.kintoneapp.com/public/瀬戸内市健康づくり推進課セミナー3?kviewer_lookup=令和7年度こころの健康づくり講演会



③ FAX

下記太枠内をご記載のうえ、FAX（0869-24-8081）までご送信ください。

1	フリガナ	連絡先 - -
	氏名	
2	フリガナ	連絡先 - -
	氏名	

※講師の先生に質問がある方は、下記に記入していただくか、電話の申込み時にお伝えください。
当日、質問時間を設けており、先生に回答していただく予定にしております。