

心の健康づくり 市民研修会

講演内容

- ・ストレスへの対処法
- ・人生最強のパートナーにする方法
- ・悩んでいる人への気づき方、声のかけ方他



自分を最強の味方に して楽に生きよう



2025 年 12 / 7



10:00~11:30

(受付 9:30~)

参加費：無料 定員：70名

講師紹介



株式会社 ありがトン 代表 澤登 和夫 氏
精神保健福祉士・うつ専門カウンセラー

「専門家」であり「経験者」である講演経験豊富な先生です。

会場

山武市役所
3F大会議室

申込
方法

お電話でお申し込みください。
保健福祉部健康支援課成人保健係
TEL：0475-80-1171