

自分のための

こころのケア講座

～かけがえのない自分を大切にすることから始めましょう～

2019年

3/10

(日)13:00～開場

13:30～15:30

会場 酒田市地域福祉センター2階
(酒田市新橋2-1-19)

対象 どなたでも

参加費 無料

定員 50名



ストレスとうまくつき合う方法

春は、卒業、入学、入社、転勤など…
環境が変わりストレスも増える時期です。
上手に乗り切るノウハウを学びましょう

[講師]

山形県立こころの医療センター
精神科認定看護師

板垣 健氏

講師プロフィール

山形県立こころの医療センター勤務。平成25年呼吸療法認定士取得。平成27年精神科認定看護師取得。

自殺の危機にある人に接する時の方法を踏まえながら、こころのサポーター(ゲートキーパー)の役割等について様々な場面で研修を行っている。

主催&お問い合わせ先

心の健康づくりボランティア

ほっとハート庄内・コーヒーサロンとまり木

TEL:090-2842-2841 (斎藤)

後援(予定): 酒田市、酒田市社会福祉協議会、特定非営利活動法人ぼらんたす

この事業は、赤い羽根共同募金配分金の支援を受けて実施しております

