

第6回

こころの健康教室

のお知らせ

メンタルヘルスについての正しい知識、具体的な対処法を学び、予防や治療に役立てていただくための一般向けの教室を開催しております。どなたでも参加していただくことができます。

<プログラム>

第1部 メンタルヘルス講習

『あなたの隣にひそむ“うつ”』

講師：臨床心理士 柿田 明梨

うつ病などの精神疾患、ストレスからくる心身の問題を理解し、正しい知識と対処法を身に付けるための講習です。

第2部 ストレスケア体験講習

『臨床動作法』 ～心と身体のリラクゼーション～

講師：臨床心理士 林 隆久

課題動作を試みることで、心身の緊張をほぐします。災害の支援などにも使われる心理的援助法を体験していただきます。



●日時 平成24年11月28日(水) 14:00～15:00

(※当日受付は13:30～)

●場所 松阪厚生病院 2F 健診センター「アヴァンティ」

●参加費 無料

●参加のお申込み、お問合せの方法

まずはTELにて松阪厚生病院 心理療法センター(下記)までお問合せの上、お申し込みください。

※<申し込み締め切り>

会場準備の都合上、平成24年11月26日(月)とさせていただきます
また、定員になり次第、申し込み締め切りとさせていただきます。

お申し込み
お問合せは
こちら

松阪厚生病院 心理療法センター
TEL : 0598-29-1311 (代表)