

## 「こころの健康相談」開催のお知らせ

ストレス社会と言われる現代社会では、「こころの健康」が大きな社会問題としてクローズアップされています。

心の病気といっても、「こころのカゼ」と言われる「うつ病」等いろいろありますが「眠れない、食欲が落ちた、体や頭が重い」など、誰にも相談できずにつらい思いをしている方はいませんか？また、精神疾患によるつらさ・悩みを抱え込んでしまっているご本人・ご家族の方はいませんか？

市では、精神科医が対応する「こころの健康相談」を実施します。相談することで、今のつらさが少しでも軽くなればと思います。ぜひ、ご利用ください。

相談日（平成20年度の日程）

6月11日(水)	11月12日(水)
7月 9日(水)	12月10日(水)
8月20日(水)	平成21年1月14日(水)
9月10日(水)	2月18日(水)
10月 8日(水)	3月11日(水)

午後1時30分～3時30分（月1回開催予定）

場 所 保健福祉センター きらら館

相談員 精神科医

料 金 無料です

予約制となりますので、事前にご連絡をお願いします。

申し込み・問い合わせ先

社会福祉課 障害福祉グループ ☎52-1112



## ヘルシースタート教室のお知らせ

育児や家事に忙しい毎日、どうしても食生活のバランスが崩れがちではないでしょうか。

そこで、お弁当箱を使って簡単に食事バランスを考える教室を開催します。また、お子さんの離乳食についてもアドバイスします。お子さんと一緒にぜひ、ご参加ください。

開催日 7月9日(火) 午前10時～11時30分

場 所 きらら館

対象者 青年期生活習慣病健診受診者

または6～7か月児(平成19年12月・平成20年1月生)の親子

定 員 約20名(事前に申し込みください。申込締切は7月2日です)

持ち物 米1合

内 容 レクリエーション・簡単ストレッチ

自分の食事バランスチェック

お弁当バイキング

弁当箱につめると1食分の食事バランスが良く分かります

離乳食アドバイス

