

一人で悩んでいませんか？ あなたの悩みを話せる場所があります。

悩みごとを抱えているなら、まずは話を聞かせてください。誰かに話すことで、楽になるかもしれません。また、家族や友人、職場などに、いつもとちょっと様子が違う方がみえたら、気にかけて、話を聞いてあげてください。

国は毎年、9月10日から16日までを「自殺予防週間」と位置づけ、自殺や精神疾患について、正しい知識を普及啓発する期間としています。

市では、「いのちを支え 希望が未来に つながるまち」の実現を目指して自殺対策を推進しています。みんなで助け合っていきましょう。



▲市ホームページ

【問い合わせ】保健センター ☎84-0646

こころの保健室



◇臨床心理士の相談（要申込）
10月1日（金）、11月5日（金）、
12月3日（金）
10時～12時

◇保健師の相談（要申込）
10月13日（水）・20日（水）・11月
10日（水）・17日（水）・24日（水）・
12月8日（水）・15日（水）
13時30分～16時30分

※1人40分程度です。

※保健師のみの訪問や電話でも対応します。

◇ストレスチェック

（申込不要）

10月27日（水）、12月22日（水）
14時～15時30分

場 申 電話で保健センターへ

☎84-0646

※市ホームページ（「あなたのこころは健康ですか」で検索）に、お疲れ度チェックシートや相談窓口一覧の掲載があります。

講習・講座

コグニサイズ 体験教室



体と脳を活性化する「コグニサイズ」を体験し、地域で引き続きコグニサイズを続ける意欲のある方を募集します。

時 10月7日（木）～12月23日（木）
の毎週木曜日（全12回）
13時30分～15時

場 有協公民館

対 市内在住の概ね65歳以上の方（過去に参加したことがある人を除きます。）
15名（抽選）

内 国立長寿医療研究センターが開発した運動と脳トレを組み合わせた認知症予防運動プログラム「コグニサイズ」

持 運動しやすい服装、室内用運動靴、お茶など（水分補給用）
料 無料

申 9月17日（金）までに、電話、FAX、Eメールで高齡介護課へ

※結果は後日通知します。
☎84-0644

「地域別就職 面接会」の開催



新型コロナウイルスの影響により離職を余儀なくされた方を対象に地域別就職面接会を開催します。詳細は愛知県ホームページをご覧ください。

時 9月14日（火）10時～12時、
13時～15時

場 雁宿ホール

場 愛知県就業促進課

☎052-954-6366

FAX 25-2062
✉ kaigo@city.handa.lg.jp

