

令和6年度四街道市障がい福祉啓発講演会

身近な誰かがうつっぽい時にどうする？



「気分が落ち込みやる気が出ない」「何をしても楽しくない」などの経験をしたことはありませんか？家族や友人の様子が最近変わったな、悩んでいるけどどう手助けをしたらいいだろうと考えたことはありませんか？うつ病の基礎知識や関わり方、自分自身のセルフケアの仕方を一緒に学んでみませんか。

＼自身のセルフケアを学びたい方／

講師

浅岡 紘季 氏

東京大学大学院医学系研究科
精神保健学分野 助教

日時

令和7年

2/8(土)

午後2時～午後4時（午後1時30分より受付開始）

場所

四街道市文化センター3階 301会議室

お申込み受付期間

令和7年1月15日（水）
～2月5日（水）

申込みフォームまたは
障がい者支援課まで電話で
お申込みください

対象

テーマに関心のある市民の方どなたでも

定員

申込み先着順 60名
※事前申し込みが必要です

参加費無料

お問い合わせ

四街道市障がい者支援課 四街道市障がい者基幹相談支援センター
TEL 043-420-7524（平日8:30～17:15）FAX 043-424-2011

申込みフォーム

