

からだを学んでころを元気に! ~生活習慣とメンタルヘルス~

日時

令和7年 1月25日(土)

13時30分~16時(開場13時)

開催
場所

名古屋市総合社会福祉会館(北区役所)7階
大会議室(北区清水4丁目17-1)

定員

120名程度(先着順) 要約筆記・手話通訳あり

講師紹介

お腹のケアで
ころも元気に



中切パークサイドクリニック
院長・消化器内科医
山東 元樹 医師

ころとからだの健康を
支える睡眠のチカラ



日本睡眠教育機構 上級睡眠健康指導士
笑顔クリエイター®
丹羽 てる美 氏

ころとからだを
つなぐ運動のヒミツ



中村接骨院
院長・柔道整復師
中村 宜之 氏

申込方法

電話・FAX(裏面参加申込書) または 下記2次元コードより申込
申込締切:令和7年1月15日(水)

申込問合せ先

北区社会福祉協議会

TEL:915-7435/FAX:915-2640



北区精神保健福祉ネットワーク「メンタルネットきた」とは

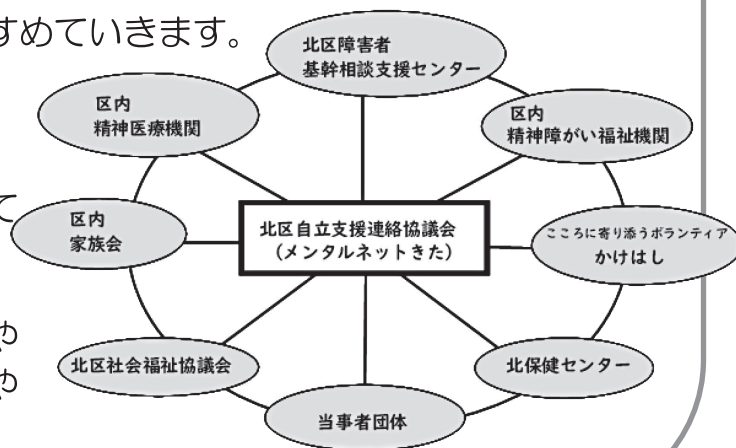
北区精神保健福祉ネットワーク「メンタルネットきた」は、区内の精神医療・保健・福祉の機関が中心となり、ネットワークを生かしながらこの地域に住む「誰もがこころ健やかにくらするまちづくり」を目指して2007年12月に設立されました。

具体的な活動として以下のことを目指します。

① 生活のサポート体制の整備をよりすすめていきます。

② こころに病気や障害をもっている地域の中で自分らしく当たり前で生活できるような支援体制の整備をすすめていきます。

③ 心の健康に関する正しい知識の普及や交流の機会を作り、住民の方々の理解や支援者づくりを目指します。



令和6年度 こころの健康講演会

参加申込書

申込期限： 令和7年1月15日(水)

FAX番号： 915-2640

お名前	
ご所属 (所属があればご記入ください)	
お住まいの地域	北区・名古屋市内(北区以外)・名古屋市外
連絡先 (電話番号)	
必要な配慮	手話通訳・要約筆記・その他() ※ご希望の方は○をつけてください

【注意事項】

◎申込は先着順となります。定員になり次第締め切らせていただきます。

◎申込者多数により受講いただけない場合についてのみ、事務局より連絡させていただきます。

◎会場駐車場には限りがございます。なるべく公共交通機関をご利用ください。