



令和8年度 福岡市保健所 精神保健・難病対策課主催



「うつ病予防講座」のご案内

「最近眠れないな。気分が落ち込んでつらいな。」という事はありませんか？それは「うつ病」のサインかもしれません。「うつ病」は特別な病気ではなく、15人に1人がかかると言われている身近な病気です。この機会に「うつ病」の症状や治療を正しく知り、自分に合った予防法について考えてみませんか？

日時	内容
10月21日(水) 10:00~12:00	ストレスとうまく付き合う方法について ・メンタルヘルスの維持向上やストレスとの付き合い方等の講話のほか簡単なワークやリラックス法の紹介と実践を行います。 ・講師：特定非営利活動法人九州大学こころとそだちの相談室 臨床心理士 阪木 淳子 先生

【会場】 東区役所別館 講堂（福岡市東区箱崎2丁目54-27）

【対象】 福岡市民 先着25名

【参加費】 無料

【申込み】 受付開始：9月15日(火) 9時から

下記まで電話でお申し込みください。定員になり次第終了。

福岡市保健所
精神保健・難病対策課

TEL092-711-4377

