

城南区「うつ予防教室」

うつ病について理解を深め、ストレスと上手に付き合う方法や
周囲の人の悩みに気づき、適切な対応について学んでみませんか？

令和8年 7月28日(火) 13:30~15:30

「ストレスとの上手な付き合い方

～ストレスマネジメント、リラクゼーション法などについて～」



講師：浦田 英範 先生

(西南学院大学 人間科学部・心理学科教授)

【対象】福岡市内にお住まいの方で関心のある方

【料金】無料

【定員】先着20名

【場所】城南区保健福祉センター(区役所別館)

1階 講堂 〈住所:城南区鳥飼5丁目2番25号〉

【申込受付】令和8年7月1日(水) 10時～

(申し込み・問い合わせ)

福岡市保健所 精神保健・難病対策課 精神保健福祉第1・2係

TEL 092-711-4377 FAX 092-791-7354