



令和 8 年度 うつ病予防教室 西区こころの健康づくり教室

「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？

「うつ病」は、年齢・性別問わず誰もがかかる可能性がある身近な病気です。

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セルフケアについて学んでみませんか？

日 時： 令和 8 年 9 月 8 日（火曜日）
1 4 : 0 0 ～ 1 5 : 3 0
テーマ： ストレスマネジメント
～ストレスと上手に付き合おう～
講 師： 梅津 和子 先生
(うめづメンタルケアセンター)

【対 象】 福岡市にお住まいの方

【料 金】 無料

【定 員】 先着 3 0 名 ※8月17日(月)より受付開始

【場 所】 西区役所別館 1 階 講堂
< 西区内浜 1 丁目 4 番 7 号 >

【問い合わせ】

福岡市保健所

精神保健・難病対策課 精神保健福祉係

TEL：092-711-4377

FAX：092-791-7354

