

第37回こころの市民講座

高校の教科書に精神疾患が
掲載されました。
ストレスとのつきあい方を…
精神科医に聞きます。

講師：精神科医が語る… 聞き手：臨床心理士(当会代表)

谷田遥香^{たにだはるか}さん 神澤創^{かみざわつくる}さん

吉田病院・いこま駅前クリニック いこまカウンセリングルームこころ代表

▶ハートトークいこま体験談 (精神障がいのある人の語り部グループ)

7月22日(土)

14:00~16:00 13:30(受付)

たけまるホール 小ホール



<http://hidamariclover.com/> ひだまりクローバー 検索

◆主催 生駒市・生駒精神障がい者後援会 ひだまりクローバー

◇問い合わせ先 コミュニティスペースはなな 担当：佐藤

TEL0743-73-1050

■参加費無料(申し込み不要：定員先着 60名)

♥当会代表 神澤創の(休憩時間に)
「さあみんまでポティーワーク 身体をほぐしましょー

- 新型コロナウイルス感染症の状況により、中止となる場合があります。(当日はマスクの着用をお願いいたします)
- 新型コロナウイルス感染症対策により、ご来場多数の場合は お断りすることもあります。ご了承ください。
- 発熱や咳症状、倦怠感、味覚・嗅覚異常などがある場合は、参加を見合わせてください。
- 講座受講の際に手話通訳または 要約筆記が必要な場合は、講座の1週間前までに、問い合わせ先に連絡してください。



よく眠られていますか？
食欲は？
気分が落ち込んだりは？

誰でも時々 こころがシンドくなることもあるんだよ