



「心の健康づくりフォーラム」を開催します

従業員の心の健康づくりに取り組む事業所を支援し、働く皆さまのメンタルヘルスに関する知識を深めていただくため、心の健康づくりフォーラム(共催:伊那市、長野産業保健総合支援センター)を開催します。職場のメンタルヘルス推進担当者をはじめ、多くの皆様のご参加をお待ちしています。

1 日 時 令和6年8月23日(金) 13時30分から16時00分まで
(受付は13時00分から)

2 場 所 伊那市防災コミュニティセンター 多目的ホール
伊那市西町5824-1 電話0265-78-5010

3 講 演

【テーマ】 ストレスに負けない!

心の弾力性を高めるレジリエンス講座

～しなやかに困難から立ち上がる精神的回復力。それがレジリエンス!～

【講 師】 長野産業保健総合支援センター

メンタルヘルス対策・両立支援促進員 小 澤 静 氏

※講演終了後に引き続き「ゲートキーパー(自殺防止)講座」(講師:伊那保健福祉事務所 保健師)を行います。

4 対象者 企業等の人事・労務担当者、労働者、メンタルヘルスに関心のある方

5 参加費 無 料

6 お申し込み方法 メール、FAXまたは郵送等で下記までお申し込みください。

◇メールの場合 メールアドレス: nanshinrosei@pref.nagano.lg.jp

◇FAXの場合 FAX番号: 0265-76-6834

◇郵送の場合 〒396-8666 伊那市荒井3497長野県南信労政事務所 宛

※ お申込み順とし定員になり次第、締め切らせていただきます。

こどもまんなか

みんなでつくろう!こども・子育てに優しい信州

(問合せ先)

担当 南信労政事務所 生駒、伊藤

電話 0265-76-6833 (直通)

電子メール nanshinrosei@pref.nagano.lg.jp