

## こころの健康相談を行っています

ストレスを受けて、こころがひどく疲れてしまうと病気を引き起こします。早めに対処して、健康を取り戻しましょう。専門スタッフによる「こころの健康相談」を行っています。ひとりで悩まず、まず相談ください。

### ■こころについて■

- \*人間関係で悩んでいる（友人・家族・上司など）
- \*自分の性格や能力について悩んでいる

### ■こころとからだの状態について■

- \*食欲がなかったり、逆に食べ過ぎてしまう
- \*なかなか眠れない

### ■仕事や勉強について■

- \*仕事や勉強のやる気が起きない
- \*学校や職場のことで悩んでいる

### ■日常生活について■

- \*気軽に相談できる仲間が欲しい
- \*将来のことを考えると不安になる

### ■その他の精神疾患について■

ご相談は随時受け付けています。  
また、専門医による相談日も設けております。詳しくはお問い合わせください。  
精神障害者福祉制度のご相談も受けています。  
※ご相談の内容は外部に漏れることはありません。

◆申し込み・問い合わせ先  
市健康増進課伊奈保健センター  
☎ 58-2111（内線9211）

## 生活習慣病予防のための『はつらつ教室』を開催します

第1回 6月29日(木) 「運動とその効果」「効果的・効率的な身体の動かし方」

第2回 7月6日(木) 「日常生活に運動を取り入れてみましょう」

第3回 7月20日(木) 「身体を動かす習慣をつけましょう」

- 時間：午前9時30分～12時
- 場所：谷和原保健福祉センター（第1回）、谷和原公民館（第2回、第3回）
- 講師：日本体力医学会認定・健康アドバイザー 福田 史子先生
- 定員：40人（先着順、定員になり次第締め切り）

☆申し込みは、お電話または市健康増進課窓口へ！

●毎日続けられる運動

●効果がある運動

●楽しい運動

そんな運動を実際に身体を動かしながら学びましょう。

※裏面：生涯学習講座申込書