

# \* こころの健康相談 \*

不安な気持ち、話してみませんか

誰かと話すことで**ほ**っとできるかもしれません

自分のこと 家族のこと 大切な人のこと...保健師が相談に応じます



眠れない

気持ちが落ち込んで  
食欲がない

誰かと気兼ねなく  
話したい

わけもなく不安な気  
持ちになる

もやもやした気持ち  
誰かにわかってほしい



## 会場

パルナス  
(リハーサル室)

## 時間

午後 1 時 30 分  
~ 3 時 00 分

## 令和 8 年

4 月 22 日    5 月 27 日    6 月 24 日

7 月 22 日    9 月 30 日    10 月 21 日

11 月 25 日    12 月 9 日    12 月 23 日  
(交流会)

## 令和 9 年

1 月 27 日    2 月 24 日    3 月 17 日

## ◆ 移動型サロン 午前 10 時 ~ 11 時 30 分 (小泊会場 午後 1 時 30 分 ~ 3 時)

4 月 8 日	ちとせ会館	6 月 10 日	内潟公民館	8 月 19 日	小泊支所
11 月 20 日	宮野沢研修 センター	3 月 3 日	小泊支所		



にこにこ

つぶやきサロン和和を併設しています



### ● 傾聴ボランティアがお話をお聞きします

研修を受けた相談ボランティアが対応しますので安心してお越しください。  
お茶を飲みながら気軽にお話ができるサロンです。

個人情報・相談内容などのプライバシーは固く守ります