

申込
不要

こころの健康相談

最近よく眠れない・なんとなく心が重い・家族が元気がなくいつもと様子が違う... など気がかりなことはありませんか。
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。

不安やつらい気持ちを誰かに話すことで、**ほ**っとできるかもしれません。

眠れない

気持ちが落ち込んで
食欲がない

気分が沈みがちで
やる気が出ない

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



場 所

パルナス
(リハーサル室)

令和 7 年

4 月 23 日 5 月 28 日 6 月 25 日

7 月 23 日 9 月 17 日 10 月 15 日

11 月 26 日 12 月 10 日 12 月 24 日

(お茶会)

時 間

午後 1 時 30 分 ~ 3 時

令和 8 年

1 月 21 日 2 月 18 日 3 月 18 日

移動型サロン

時 間

午前 10 時 ~ 11 時 30 分

4 月 9 日 武田公民館

6 月 11 日 湯らぱーく

8 月 27 日 小泊支所

10 月 8 日 湯らパーク

3 月 4 日 小泊支所

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聴きします

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。

お気軽に
お越しください

【お問合せ】

町民課
健康推進係

個人情報・相談内容などのプライバシーは固く守ります。

TEL 0173 - 57 - 2111