

新潟県精神保健福祉協会新潟市支部  
令和7年度総会 記念講演会

東洋の知恵に学ぶこころの整え方  
～ヨガと呼吸瞑想法を中心に～

日常的にテレビや SNS 上にあふれている様々な情報によって、知らず知らずのうちにストレスが大きくなって心身の不調につながる場合があります。  
何となく元気が出ない、ついマイナス思考になってしまう…など感じることはないでしょうか？  
呼吸瞑想法などの実践もありますので、こころを整えるコツをこの機会に是非一緒に考え、学んでみませんか。



講師 <sup>かつい たけみ</sup> 勝井 丈美 氏

プロフィール

柏崎市生まれ。精神科医。  
昭和 52 年 北里大学医学部卒業後、北里大学病院、新潟大学病院などで研修。  
昭和 60 年から 24 年間、河渡病院に勤務。  
現在は柏崎市の高木医院にて心療内科医（非常勤）として勤務。  
平成 22 年からヨガ講師（日本ヨガ療法学会認定）。  
令和 6 年から（株）シニアハウス関屋松波町 代表取締役。

日時 令和7年7月13日(日曜日)午後2時30分～午後4時

受付・開場 午後2時から

会場 新潟テルサ 3階 大会議室（新潟市中央区鐘木185-18）

定員 100名(先着順) 参加無料。どなたでも参加できます。

申込方法 右記の二次元コードから、新潟市オンライン予約システムへ

アクセスしてお申し込みください🏠



URL <https://www.city.niigata.lg.jp/iryu/kenko/kokoro/r2kensyu/index.html>

上記電子申請ができない方は、

新潟市役所コールセンターへお申し込みください。

電話番号 025-243-4894（受付時間：午前8時から午後9時まで）

申込期間 令和7年6月18日(水)から7月9日(水)まで

## < 会場アクセス >

バス JR 新潟駅バスターミナル 16番 S7スポーツ公園線

バス停「産業振興センター前」下車、徒歩1分

## < 駐車場 >

専用駐車場 550台

臨時駐車場 1475台(周辺施設と共用)

車イス駐車場 5台



## 【新潟県精神保健福祉協会について】

こころの健康に関する知識の普及啓発を行い、県民一人ひとりのこころの病の予防・健康づくりをすすめ、また、精神障害者の社会復帰と社会参加の促進につとめることに賛同する会員の集まりです。

新潟市支部を含めて県内に6支部あります。随時、会員を募集しています。

病院・クリニック・その他事業所など団体会費(年 2,000 円)、個人会費(年 500 円)、寄付も受け付けております。詳しくは、下記にお問い合わせください。

### 《お問い合わせ》

新潟県精神保健福祉協会 新潟市支部事務局  
(新潟市こころの健康センター内)

〒951-8133 新潟市中央区川岸町 1 丁目 57 番地 1

TEL 025-232-5580

FAX 025-232-5568

Mail kokoro@city.niigata.lg.jp