



報道関係各位

## 災害後のこころとからだのケアの 講演会の開催について

西区では、令和6年能登半島地震により疲れた“こころ”と“からだ”をケアし、健やかな毎日を送ることができるよう、市民の皆様を対象としました講演会を開催します。

是非、取材のご協力をお願いいたします。

### <講演会概要>

- |        |  |
|--------|--|
| ■日時    | 第1回:令和6年9月19日(木)<br>第2回:令和6年11月19日(火)<br>両日とも 午後7時から午後8時30分  |
| ■会場    | 第1回:坂井輪健康センター3階 大会議室<br>第2回:黒埼市民会館 ホール                       |
| ■定員    | 第1回:先着50人/第2回:先着100人   |
| ■演者    | こころの健康センター所長 福島 昇 氏<br>新潟地域若者サポートステーション<br>相談員・臨床心理士 松本 寛子 氏 |
| ■申込方法等 | 入場無料(要事前申込み)<br>※ 受付期間などの詳細はチラシをご覧ください。                      |

#### 【お問い合わせ先】

西区健康福祉課 健康増進係  
担当 清水  
電話 025-264-7433

# 災害後のこころとからだのケア講演会

自分では大丈夫と思っていても、こころとからだは疲れています  
健やかな毎日を送るために、ぜひご参加ください

## 【第1回】

日時：令和6年9月19日（木）

午後7時から午後8時30分

会場：坂井輪健康センター

3階 大会議室

（西区寺尾東3丁目14番41号 西区役所併設）

定員：先着50人



## 【第2回】

日時：令和6年11月19日（火）

午後7時から午後8時30分

会場：黒埼市民会館 ホール

（西区鳥原909番地1）

定員：先着100人

**入場無料  
要申込**

※第1回と第2回の  
講演内容は同じです

## 【演題・演者】

『災害からこころの健康を守るために』

～災害後に起こるこころとからだの変化、レジリエンス（心の回復）について～』

福島 昇 氏（こころの健康センター 所長）

『こころとからだの調子を整えるセルフケア』

松本 寛子 氏（新潟地域若者サポートステーション 相談員・臨床心理士）

## 【受付期間】

第1回 9月19日分 8月 21日（水）～ 9月 13日（金）

第2回 11月19日分 10月 9日（水）～ 11月 8日（金）

【申込先】西区健康福祉課 健康増進係 ☎ 025-264-7433

〈受付時間〉月～金 午前8時30分～午後5時30分