

一人で悩まずに、  
一度ご相談ください。

# 『心の健康に関する相談』

## 定期開催のお知らせ

真室川町福祉課

生活の悩み、仕事の悩み、最近眠れない等・・・一人で抱え込まず、少し吐き出してみませんか。専門的に相談をお受けできる様、臨床心理士による定期相談をおこなっています。

ご本人はもちろん、家族や関係者からの相談もお受けします。お気軽にご利用下さい。

※場所・開催日等

|     |                            |             |   |
|-----|----------------------------|-------------|---|
| 日 時 | R6.4月24日(水)                | 6月26日(水)    | 13時30分～<br>14時30分～<br>15時30分～<br>各1時間程度 |
|     | 8月28日(水)                   | 10月23日(水)   |   |
|     | 12月25日(水)                  | R7.2月19日(水) |   |
| 担当者 | PFC Hospital 臨床心理士 和田 美和先生 |             |   |
| 場 所 | ヘルスケアセンターまむろ川 1階会議室        |             |   |

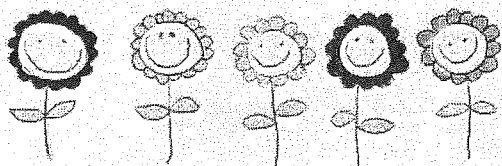
※相談は無料です

※相談者のプライバシーをお守りするため、電話で事前にご予約をお願いいたします。  
秘密は厳守いたします。

申込み・問い合わせ  
真室川町福祉課 保健師  
62-3436

### 心の健康チェック

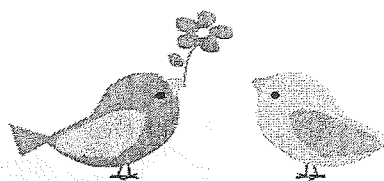
- 1 最近ちゃんと眠れていますか?
- 2 毎日の生活に充実感がありますか?
- 3 仕事などの能率が落ちていませんか?
- 4 わけもなく疲れた様な感じはありませんか?



心の健康づくりボランティア「ほっとハートまむろ川」

コーヒーサロン

# 陽だまり



「陽だまり」は町のボランティアによるコーヒーサロンです。  
年齢に関わらず、誰でも気軽に立ち寄り一緒にコーヒーを飲みながら、  
ひと時を過ごす場所です。  
みなさんのご利用をお待ちしています。

◎開設日：原則第2・第4火曜日

|                     |                     |                     |
|---------------------|---------------------|---------------------|
| 4月 9日(火)<br>23日(火)  | 5月 14日(火)<br>28日(火) | 6月11日(火)<br>25日(火)  |
| 7月 9日(火)<br>23日(火)  | 8月27日(火)            | 9月10日(火)            |
| 10月 8日(火)<br>22日(火) | 11月12日(火)<br>26日(火) | 12月10日(火)<br>24日(火) |
| 1月28日(火)            | 2月25日(火)            | 3月11日(火)<br>25日(火)  |

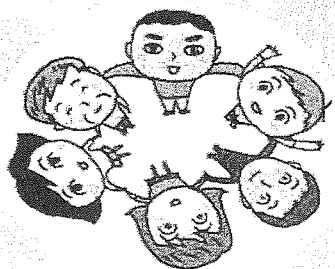
◎開設時間：午後1時30分 ~ 午後4時

◎開設場所：4~6月：健康管理センター（消防署となり）1階

7~3月：森の停車場（真室川駅）2階

◎参加費：100円

**陽だまりはおしゃべりをする場所です。(出入り自由)  
バスや電車の待ち時間のご利用も大歓迎です。  
2階に気軽に上がってきてください!**



お問い合わせ：ほっとハートまむろ川

代表 庄司 62-2862 (日中)

齊藤 62-3268 (日中)