令和8年度　さぬき市こころの健康づくり講演会

参加費
無　料

誰にも起こりうる
『こころの不調』と『ひきこもり』

「最近環境の変化があった」「なんだか外に出るのが億劫」「まわりに心配な人がいる」
そんなことはありませんか？退職や大切な人との別れなど、ライフステージの変化は
心や体に大きな影響を与えることがあります。

今回は、心と体を元気に保つヒントと、ひきこもりの基礎知識について、わかりやすく
お話します。みなさまのご参加を、お待ちしています！



日時　令和8年12月4日（金）
13時30分～15時（受付13時～）

会場　さぬき市寒川庁舎3階会議室（さぬき市寒川町石田東甲935－1）

講師　認定 NPO 法人マインドファースト

マインドファーストは、心の不調やひきこもり等の当事者や家族に寄り添い、居場所づくりや相談支援、メンタルヘルスに関する知識の普及啓発を行っています。

理事長／臨床心理士・公認心理師　島津（しまづ）　昌代（まさよ）　先生

お申し込み

下記いずれかの方法でお申し込みください。

① 申込フォーム

② 電話
0879－26－9908

申込フォーム

申込〆切：11月27日（金）