

ひきこもりについて考えてみませんか？



こころの健康づくり講演会



イラスト：細川貂々

複雑な現代社会に加え、感染症の影響も重なり誰もがストレスを抱えています。様々なきっかけにより意欲や自信、元気を失ってしまい、外からの刺激を遮断するためにひきこもってしまう場合があります。

今回は、ひきこもりの理解と家族をはじめとした周囲の方の対応、見守り方について、講演会を開催します。

お気軽にご参加ください。

- ▶開催日：令和6年 2月16日(金)
- ▶時間：18時30分～20時00分
- ▶会場：小諸市役所 3階 第3・4会議室
- ▶テーマ：『ひきこもりの理解と命を繋ぐ心構え』
- ▶講師：NPO 法人 侍学園 スクオーラ・今人
校長 栗原 渉 氏
- ▶対象：市民、市内に通勤通学している方
- ▶受講料：無料
- ▶受講方法：①会場又は②オンライン(ZOOM)
- ▶定員：会場は、先着40名(予約制)
- ▶申込み：1月31日(水)までに下記へ申込み



侍学園とは
若者の自立を支援する民間の教育施設です。社会で生きづらさを感じている若者たちが、自分らしく充実した人生が送れるようにメンタル面のケアやコミュニケーション能力の醸成、実践的な就労支援などで後押し、包括的な支援を行っています。

オンライン受講
希望の方へ

Web会議システムZoomを使い、ライブ配信します。
各自でスマホ、タブレットまたはパソコン及びインターネット環境のご用意をお願いします。
事前に、視聴に必要なIDを郵送します。



お問合せ
申込み先

小諸市役所 健康づくり課
電話 25-1880

申込み QR コード

