

# 「こころの健康づくり講演会」を開催します

NPO 法人侍学園校長 栗原渉氏を講師に招き、「ひきこもり」をテーマに講演会を下記の通り開催します。  
広く市民の皆さんにご参加いただけるよう記事の掲載をお願いします。  
また、正しいひきこもりへの理解の普及啓発の機会となるよう取材をお願いいたします。

複雑な現代社会に加え、感染症の影響も重なり誰もが様々な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、見守り方についての講演会を、オンラインも併用し、開催します。

- \* 日時 令和6年2月16日(金) 18時30分～20時00分
- \* 講師 NPO 法人 侍学園 スクオーラ・今人 校長 栗原 渉 氏
- \* テーマ 『ひきこもりの理解と命を繋ぐ心構え』
- \* 受講料 無料 ※通信費用は自己負担
- \* 対象者 小諸市民の方、市内に通勤通学している方
- \* 受講方法 ①会場 小諸市役所3階 第3.4会議室 ※先着40名  
②オンライン (ZOOM)  
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、パソコンなどの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、配布資料を郵送します。
- \* 申込み 1月31日(水) までに健康づくり課まで電話でお申込みください。  
TEL 0267-25-1880 (直通)



## ■問い合わせ先

小諸市役所 健康づくり課 健康支援係 担当：岩田  
TEL0267-25-1880 Eメール shien@city.komoro.nagano.jp