

練馬区主催

メンタルヘルスケア講座

～職場の仲間の**こころの不調**に気づくために～

働き盛りの男性は、つらい悩みを抱えていても周りに助けを求めづらく、ひとりで抱え込んでしまいやすい傾向があります。

同僚や従業員に元気がない方はいませんか？この講座では、そんな方への声のかけ方や関わり方を学べます。

日時 2月25日（火） 午後2時～3時

参加方法 会場・・・練馬区役所アトリウム地下多目的会議室
オンライン・・・ Zoom

講師 NPO法人ゲートキーパーTONARINO理事長 **森本 美花**
(精神保健福祉士/公認心理師)

定員 会場、オンライン 各100名

申し込み方法

●右の二次元バーコードからお申し込みください。

※ 会場参加のみ電話でもお申し込みができます。

☎ 03-5984-4520（保健予防課）
平日8時30分から17時15分



2.14(金)〆切