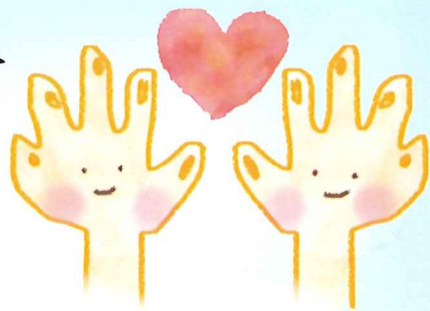


令和8年度 こころの健康づくり講演会

今日からできる セルフケア



～働く人のメンタルヘルス～

働く人が自分らしく健やかに過ごすために、ストレスへの気づき方や、日常生活の中でできるセルフケアの方法を学びませんか？

日時

2026.9.26(土)

13:30～15:00 (開場13:00)

講師

株式会社 コミュニケーションズ・アイ

代表取締役 伊藤 かおる氏



会場

みのわ地域交流センター 研究室A・B

対象

箕輪町に在住の方

定員

先着100人(要予約)

参加無料!

予約方法

電話 又は 右の 二次元コードから



講師紹介

長野県出身 公認心理師 精神保健福祉士
独立行政法人労働者健康安全機構 長野産業保健総合支援センター
産業保健相談員(カウンセリング)



ご予約・お問合せは 箕輪町役場 健康推進課 TEL0265-79-3118

9月10日～16日は『自殺予防週間』です