



札幌市立大学 セミナー

「やさしく学ぶメンタルヘルス：こころの健康を守るために」

- 概要 要： 導入として「メンタルヘルスとは」「現代社会におけるメンタルヘルスの重要性」について説明した上で、メンタルヘルスの基礎知識、ストレスのメカニズム、不安やうつ等の基礎知識、日常生活におけるメンタルヘルスの維持方法などについて伝えます。
- 対象 象： 一般市民の方
- 日時 時： 2025年2月1日（土）13：00～14：30 （受付時間12：30～）
- 講師 師： 渋谷 友紀（札幌市立大学看護学部・助教）
- 会場 場： 札幌市立大学サテライトキャンパス大会議室
（札幌市中央区北4条西5丁目 アスティ45ビル 12階）
- 資料代： 無料
- 定員 員： 50名【先着順】
- 受付開始 始： 12月11日（水）～（受付時間9：00～17：00）
- 申込方法 法： 必要事項をご記入の上、下記《お申込み・お問い合わせ先》まで
申込フォーム、TEL、FAXでお申込ください。
 - ① 講座名
 - ② 氏名（※領収書・名簿作成のため漢字・ふりがなをお知らせください）
 - ③ 住所（市区町村）
 - ④ 電話番号
 - ⑤ ご職業
 - ⑥ メールアドレス※お伺いする情報は、参加者名簿（記録用・講師用）の作成、主催者からの連絡・案内のみに利用させていただきます。
※体調不良の方、熱がある方は当日の参加をご遠慮ください。

《お申込・お問い合わせ先》

申込フォーム、または下記宛先へお電話、FAXにて『講座名・氏名・連絡先住所・電話番号・ご職業』をお知らせください。

申込みフォーム

https://www.acu-h.jp/sapporo/archives/manabi_share/?p=13676

札幌市立大学サテライトキャンパス

TEL:011-218-7500, FAX:011-218-7507



申込先 QR コード

