

働く人のメンタルヘルス相談処 陽だまりプレース

あなたの心は健康ですか？ 職場におけるメンタルヘルスの相談窓口を開設します。産業カウンセラーが親身にあなたの悩みをお聞きします。

例えば…

仕事のストレスで眠れない……

職場の人間関係で悩んでいる……

開設予定日

佐久勤労者福祉センター (佐久市佐久平駅南)	上田合同庁舎 (上田市材木町1丁目)
平成26年 7月 1日(火) 平成27年 1月20日(火)	平成26年 6月19日(木) 平成27年 1月15日(木)
8月 5日(火) 2月 3日(火)	7月17日(木) 2月19日(木)
9月 2日(火) 3月 3日(火)	8月21日(木) 3月19日(木)
10月 7日(火)	9月18日(木)
11月 4日(火)	10月16日(木)
12月 2日(火)	11月20日(木)
	12月18日(木)

時間 午後1時～ 秘密厳守・相談無料
申し込み先 長野県東信労政事務所（上田市材木町1-2-6 合同庁舎）
電話 0268-25-7144

*相談希望日の1週間前までに電話予約をお願いします。

(急を要する場合は、開催日以外でも相談をお受けしますので、ご連絡ください。)

お知らせ

権現の湯

「お楽しみカラオケ発表会」開催

カラオケを愛する皆さん、日頃の練習の成果を発表して見ませんか。

日時 6月24日(火) 午前11時～開会

場所 権現の湯カラオケルーム

募集人員 先着45名様

参加料 無料(入館券は購入ください。)

募集期間 6月2日(月)～6月16日(月)

定員になり次第締め切らせていただきます。

詳しくは権現の湯までお問い合わせください。

お問い合わせ先

権現の湯

電話 56-0606 有線 4126

食生活改善推進員養成講座 受講者募集

食生活改善推進員(ヘルスマイト)とは、家族の健康管理から近隣、地域住民

へと食生活の改善を中心として、地域での健康づくりの担い手として活躍するボランティアです。

この講座で、健康づくりの3本柱である食生活・運動・休養についての正しい知識と技術を学び、より良い健康生活の実践者として健康づくりを推進していく食生活改善推進員になるための勉強を始めませんか。

対象 佐久地域に在住で、食生活を通じた健康づくりを目的としたボランティア活動に関心のある方(性別問いません)

講座日時

回数	日付	時間
1	8月 6日(水)	9時30分～14時30分
2	9月 3日(水)	9時30分～15時
3	9月29日(月)	9時30分～15時
4	11月 4日(火)	9時30分～15時

会場 小海町総合センター

(南佐久郡小海町大字豊里798)

定員 10名(申し込み順)

内容 健康づくりに関する講話・調理実習など

参加費用 調理実習代等

1,000円程度