

# 登別市「生きることを支えあう」 自殺対策講演会&マンドリン演奏会

物価の高騰など不安定な社会情勢において、さまざまな不安や悩みを抱える人がいるなか、自分自身や家族などの心身の健康を保つためにできることを学び、マンドリン演奏に癒されリフレッシュしませんか。

日時

7月2日(木) 14時~15時40分

場所

登別市総合福祉センターしんた21  
2階多目的ホール(登別市片倉町6丁目9番地1)

内容

14時~  
15時

講演 心ころに寄り添う傾聴について(仮)

講師 精神保健福祉士 <sup>ささき</sup>佐々木 <sup>りょう</sup>涼さん

生きづらさで悩んでいる方に寄り添い『聞き上手』となれるような『傾聴』の仕方について、精神保健福祉士である講師から、分かりやすくお伝えします。

15時  
10分~40分

マンドリン演奏

演奏 コンパニア・デ・マンドリーナ

有名な曲をはじめ、たくさんの楽しい曲をマンドリンで奏でます。マンドリンの音楽によるリラクゼーション効果で、心と体を癒してリフレッシュすることで、ストレスの軽減につながります。

定員

80人

申し込み

6月26日(金)までに申し込みフォーム  
または電話で健康推進グループまで



▲申し込みフォーム

申し込み・問い合わせ  
登別市保健福祉部健康推進グループ  
(総合福祉センターしんた21内)  
TEL 0143-85-0100

