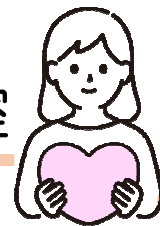


令和7年度

こころと体のセルフケア教室



こころや体が疲れた時、みなさんはどのようにしてリフレッシュしていますか。消化の良い温かいものを食べたり、早めに寝たり、趣味に没頭したりと、方法は様々です。このように「自分のことは自分で面倒を見る」ことをセルフケアといいます。この教室では、こころと体を健康に保つためのセルフケア方法について、実践を交えながら学んでいきます。

✧日時 時間／全日程 10：00～11：30

会場	第 1 回目	第 2 回目	第 3 回目 (希望者のみ)	申し込み開始
①1 クール目 (3回1クール)	7月1日(火)	7月22日(火)	7月29日(火)	6月10日(火)
	穂波支所 2 階 202 会議室			
②2 クール目 (3回1クール)	9月18日(木)	9月26日(金)	10月2日(木)	8月26日(火)
	本庁 2 階多目的ホール			
③講座 (1 回完結型)	9月13日(土)	-	-	
	立岩交流センター			

※第3回目は希望者のみ個別相談の時間とします。

✧持ち物／動きやすい服装・筆記用具・飲み物

✧内容／睡眠や食事に関する講話、ストレッチ、リラックス方法 等

✧参加費／無料

✧定員／1クール目・講座：各15名 2クール目：30名

✧申込方法／お申し込みが必要です。定員になり次第締め切ります。

お申し込み・お問い合わせ先

飯塚市 健康保健課 健康づくり係（忠隈523番地）

電話：0948-96-8613

FAX：0948-25-8994

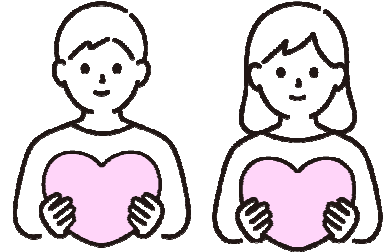
裏面記載の相談窓口もご活用ください。

心配ごとなどがあれば、ぜひご相談ください

- 福岡地域の相談窓口：月～金 8時30分～17時15分
福岡県精神保健福祉センター 092-582-7500

嘉穂・鞍手保健福祉環境事務所 0948-21-4875

飯塚市役所健幸保健課健康づくり係 0948-96-8613



- 心の健康相談電話
092-582-7400（月～金／9時～16時）

- 心の電話
0948-29-2500（月～金／18時～21時、盆休）

- 自殺予防・いのちの電話
ふくおか自殺予防ホットライン 092-592-0783（24時間365日対応）

きもちよりそうライン@ふくおかけん（月・木／16時～19時）LINE ID：@469xxbam