



無料

令和6年度

# メンタルヘルス講演会

## 「つらいのに頼れない」が消える

じゅえんりよく

# — 『受援力』を身につけよう!

【受援力】▶助けを求めて、助けを受ける心構えやスキル

講師：吉田 穂波 氏（神奈川県立保健福祉大学教授）

日時：令和6年11月1日(金)

午後2時～3時30分

(受付 午後1時30分～)

会場：鳩山町地域包括ケアセンター

(鳩山町松ヶ丘 4-1-4)

定員：100名(申込順) ※坂戸保健所管内に  
在住在勤の方

申込：鳩山町保健センターへ電話または、

下記 URL か QR コードより電子申請

[https://apply.e-tumo.jp/pref-saitama-u/offer/offerList\\_detail?tempSeq=77962](https://apply.e-tumo.jp/pref-saitama-u/offer/offerList_detail?tempSeq=77962)

(受付期間 10月1日～25日)



主催：坂戸保健所 共催：坂戸市、鶴ヶ島市、毛呂山町、越生町、鳩山町

問合せ：鳩山町保健センター 049-296-2530

坂戸保健所 精神保健担当 049-283-7815