

令和8年度

こころの 相談会



ひとりで抱え込まず、まずはお気持ちを話してみませんか？

忙しい毎日のなかで、「しんどいな」と感じる瞬間はありませんか？

そんなときは、一度立ち止まって心の奥にある気持ちに目を向けてみましょう

参加することで、少し気持ちが軽くなる、そんな相談会です

日程
会場

【予約制面談】

10月 5日（月）

中央公民館

11月12日（木）

吉田産業会館

時間

①午前 9時30分 ～ 10時20分

②午前10時30分 ～ 11時20分

※ご都合が合わない場合は、別の日程やお電話でのご相談も承りますので、
気軽にご連絡ください

対象

- ✓ 何となく体が不調で気になる方
- ✓ 気持ちが落ち込んだり、つらい状態が続く方
- ✓ 人間関係や仕事の悩みなど、少しでもお話ししてみたい方

申込み

燕市保健センター(☎0256-93-5461)へ電話
または申込みフォームで1週間前までにお申込みください



【燕市こころの健康スワロー運動HP】 【申込みフォーム】

【問合せ先】 燕市保健センター

☎0256-93-5461