

## 心（精神・心理）と社会性のフレイル

### —私って、うつ？—

★対象者…市内に在住、または通勤・通学し全2回参加できる方

★会場…本町プラザ3階「はもりあ四日市」会議室

★時間…いずれも14:00～15:30

★参加費…無料

★定員…20名（申し込み受付～先着順）

★託児…有り（無料）1月7日 水曜日までに要申し込み（6か月～未就学児）



四日市市男女共同参画センター（はもりあ四日市）まで  
申し込み問い合わせ TEL: 059-354-8331 FAX: 059-354-8339  
Eメール: kyoudousankaku@city.yokkaichi.mie.jp



**第1回**  
令和8年1月17日（土）  
14:00～15:30  
「うつになる要因と  
ならないための生活、考え方」  
講師: 加藤文人氏  
(医師)

うつで悩んでいる人への適切な関わり方を学び、地域とのつながりを大切にしていきましょう。

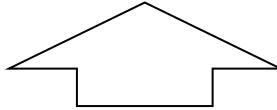
**第2回**  
令和8年1月24日（土）  
14:00～15:30  
「笑いや運動等で  
うつを改善しましょう」  
講師: 長谷川あき氏  
(作業療法士)

笑いや運動は幸せホルモンと  
呼ばれるセロトニンが分泌され  
ます。日常生活に取り入れ  
てストレスを軽くしましょう。

駐車場は、市営本町駐車場、又は、市営中央駐車場をご利用の場合、無料処理をさせていただきますので、駐車券を忘れずお持ちください。それ以外の駐車場は有料になります。

この講座は、四日市市男女共同参画センターの委託を受け、（まんなか）が企画・運営いたします。

# 四日市市男女共同参画センター「はもりあ四日市」行



FAX:059-354-8339

## 受講申込書

講座名	はもりあカレッジ2025 心(精神・心理)と社会性のフレイル —私って、うつ?—
ふりがな お名前	
ご住所	〒
電話番号	
託児	名前 ( 年 カ月 )

### 《駐車場案内図》

