

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。

A large, hollow upward-pointing arrow with a black outline, centered below the text.

受講申込書

《駐車場案内図》

