

# 令和5年度 二本松市こころの健康づくり講座

第2回

## “イライラ”と上手に付き合おう ～アンガーマネジメント講座～ 令和5年11月24日(金)

講師 福島県立医科大学放射線医学県民健康管理センター  
特命准教授 桃井真帆氏

誰にでもある“怒り”の感情。  
ストレスと上手に付き合う方法を考える講座です。

第3回

## ピアサポーター交流会 令和5年12月3日(日)

講師 NPO法人コーヒータイム 理事長 橋本由利子氏  
安倍幸子氏  
ピアサポーター 志賀千鶴氏

障がいを持つ人もそうでない人も、みんなが地域で暮らすために。  
互いを理解しあうきっかけとなる交流会です。

どちらか1回の  
参加も可能です。

会場

安達保健福祉センター  
集団検診室

時間

14:00～15:30(開場13:30)

【定員】 第1回60名 / 第2回30名

【対象者】 こころの病気を経験された方や家族、支援者、講座に関心のある方

【お申込み】 電話・FAX・メール または かんたん申請・申込システム

二本松市健康増進課  
(安達保健福祉センター)

☎ 0243-55-5109  
yobo@city.nihonmatsu.lg.jp



締め切りは  
それぞれ  
1週間前まで

# こころの健康づくり講座参加申込み書



FAX番号 0243-23-1714

二本松市健康増進課予防係 行

下記をご記入の上、送信ください。

ご希望の回  第2回(11/24)  第3回(12/3)  
11/17締め切り 11/24締め切り

住所 \_\_\_\_\_

氏名 \_\_\_\_\_ (男・女)

生年月日 (昭和・平成) 年 月 日 ( 歳)

電話番号 ( ) \_\_\_\_\_

講師への質問や聞きたいこと

## ※参加される方へ

・当日発熱や体調不良がある場合は、参加見合わせをお願いいたします。



## 会場のご案内



### 地図



◎ 二本松市役所安達支所の  
向かい側にある建物です。

車でお越しの方

安達保健福祉センター、または二本松市  
役所安達支所の駐車場をご利用ください。

電車でお越しの方

安達駅より徒歩8分