

令和8年度 こころの健康づくり講演会

「幸せそう」を手放したら 生きるのがラクになりました。

～離婚・発達障害・不登校子育てを経験した精神科医が今、思うこと～



著書やYouTubeで
話題の精神科医が
解説!!

精神科医
さわ氏

令和8年 **8月28日** (金)

四日市市総合会館8階視聴覚室

18:30～20:30 (開場18:00) 手話通訳・要約筆記あり

18:30～18:50

ゲートキーパー養成研修

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけてあげられる人のことです。

19:00～20:30

精神科医さわ氏講演

入場無料

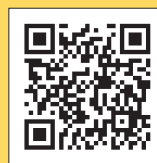
事前申込みが
必要



申込み方法

申込みフォームまたははがきからお申込みください。

- 申込みには、市内在住・通勤・通学に該当するかどうか、お名前・ご住所・電話番号が必要です。
- はがき1枚につき、1名様分のお申込みとなります。
- 託児あり(定員5名まで)。対象は1歳～未就学児のお子様です。ご希望の方は、お申込みの際に、お子様のお名前とご年齢をご記入ください。



お申込みはこちら

申込み締切

8月7日(金) 必着

対象

四日市市内在住、
通勤・通学の方であればどなたでも

定員

200名 (応募多数の場合は抽選)

お問い合わせ先

四日市市保健所
保健予防課

〒510-0085 四日市市諏訪町2番2号 四日市市総合会館 4階

TEL 059-352-0596

FAX 059-351-3304

主催 / 四日市市