



京都市は持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています。

令和4年1月14日

京都市保健福祉局

担当：こころの健康増進センター

相談援助課 TEL 314-0355

## 令和3年度「こころの健康講座」の開催について

新型コロナウイルス感染症の流行により、私たちの生活は一変しました。様々な活動を制約され、人と集まる機会が減り、外出や行動が制限されることが多い生活となりました。

これまでの生活と違う状況が長く続くことにより、戸惑いや不安、たまった疲れが解消しにくく、身体やこころに不調を感じる方もおられるのではないのでしょうか。

そこで、今年度のこころの健康講座においては、ストレスと上手に付き合うヒントと題し下記のとおりオンラインによる講演会を実施いたしますのでお知らせします。

### 記

- 1 日時 令和4年2月25日（金）午後2時～午後3時45分  
（オンライン入室開始 午後1時15分）
- 2 形態 Zoomによるリモート開催
- 3 内容 講演「ストレスと上手に付き合うヒント」  
フェリアン（女性ライフサイクル研究所） 森崎 和代 氏
- 4 対象 京都市内に在住・在勤・在学の方
- 5 定員 80名（事前申込制・定員に達した場合は抽選）
- 6 参加費 無料
- 7 申込み 申込みフォームから、事前にお申し込みください。  
受付期間：令和4年1月24日（月）～2月9日（水）  
申込みフォームURL：  
→ [https://sc.city.kyoto.lg.jp/multiform/multiform.php?form\\_id=5011](https://sc.city.kyoto.lg.jp/multiform/multiform.php?form_id=5011)  
※申込みフォームがうまく開けない場合は、下記の間合せ先まで御連絡ください。  
※参加の可否については、後日メールにて御連絡いたします。<@city.kyoto.lg.jp>のドメインからのメールを受信できるよう設定準備をお願いします。令和4年2月21日（月）を過ぎてもメールが届かない場合は、下記の間合せ先まで御連絡ください。
- 8 問合せ先 こころの健康増進センター 相談援助課  
TEL：075-314-0355 / FAX：075-314-0504



### ※ 注意事項

- Zoomアプリケーションをインストールしておいてください。
- インターネット接続環境は参加者自身で御準備ください（通信料等は参加者の御負担となります）。
- 参加者の皆様による録画、録音、静止画（キャプチャ）として記録する等の行為はおやめください。