

令和8年度メンタルヘルス市民講座

うつ・不安に陥らないための メンタルヘルス —早めの気づきとセルフケア—

場所: ほねごり杜のホールはしもと 多目的室

相模原市緑区橋本 3-28-1 ミウイ橋本 8 階

日付: **令和8年10月2日(金)**

時刻: **14時～16時**

講師: 杏林大学 精神神経科学教室

准教授 坪井 貴嗣先生

うつ病の早期発見のコツやサイン、重症化予防など、「こころの健康」について考えてみませんか？

うつ病治療の第一人者である

杏林大学の坪井 貴嗣先生からご講義頂きます

【対象】相模原市に在住または在勤・在学の方 100 名

【申込】以下の2次元コードから **<参加費無料>**

2次元コード（インターネット）



【問合せ】

緑高齢・障害者相談課 精神保健福祉班 TEL 042-775-8811

津久井高齢・障害者相談課 障害福祉班 TEL 042-780-1412

中央高齢・障害者相談課 精神保健福祉班 TEL 042-769-9806

南高齢・障害者相談課 精神保健福祉班 TEL 042-701-7715



主催：相模原市 後援：かながわ自殺対策会議