令和８年度大崎市こころの健康講座

心のサポーター養成講座



ここサポ

心のサポーターとは、身近な人が困っている、悩んでいることに気づき、声をかけ、話を聴いて、
必要な支援につなげることができる人のことです。
特別な資格は必要ありません。あなたも心のサポーターになりませんか？
優しい気づきが、誰かを救う力になります。

日　　時	11月20日（金）13:30～15:30（受付　13:00～）
場　　所	大崎市図書館　研修室1～3
内　　容	①共通研修 ②選択研修「ストレスコーピングとセルフケア」
対　　象	大崎市民の方　先着60名
受 講 料	無料
申込方法	電話または二次元コードから申し込み
申込期間	10月28日（水）9:00～11月17日（火）16:00

受講特典
ここサポステッカー

申し込み・問い合わせ

大崎市役所　健康推進課

☎ 0229-23-2215



スマートフォンで簡単申し込み！