

令和6年度 精神保健相談会



*眠れない、気分が落ち込む、意欲が出ないなど、こころに関する悩みが相談できる場です。

*相談は、ご自身のことはもちろん、ご家族のことでもできます。

*スタッフは精神科医師と保健師です。(個別相談、秘密厳守)

<日程>

月	5	6	7	9	11	12	2	3
日	15	19	10	11	13	18	5	5
曜日	水	水	水	水	水	水	水	水

<時間> 午後 1時 30分 ~ 4時 30分(1人1時間、3人まで)

*完全予約制です。前々日までに予約をお願いします。

<お問合せ・予約先>

千曲市役所 健康推進課

保健センター 健康増進係

電話 026-273-1111 (内線 2132)