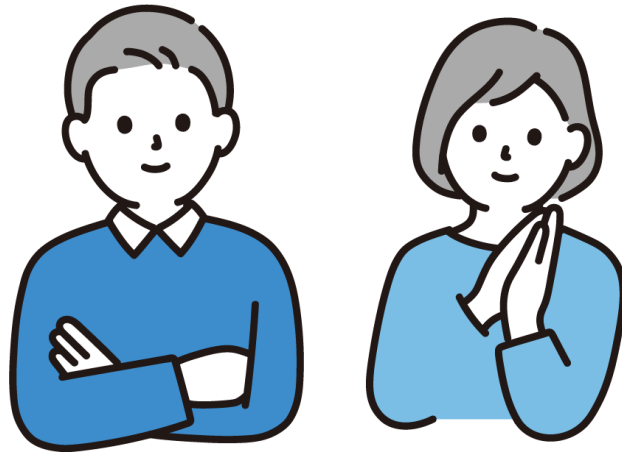


令和8年度 精神保健相談会



- *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>

①4月10日(金)	②5月8日(金)	③6月12日(金)	④7月10日(金)
⑤9月11日(金)	⑥10月9日(金)	⑦11月13日(金)	⑧12月11日(金)
⑨令和9年2月12日(金)		⑩令和9年3月12日(金)	

*8月と1月の相談はありません

<時間> 午後2時30分～4時30分(1人1時間、2件まで)

<会場> 千曲市役所2階 保健センター 相談室

*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2121)