令和５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	17	21	26	13	15	13	21	6
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 2131）