

# 平成30年度こころの健康フェスティバル

## 7月7日(土)

みんなおいで yo♪



「でいとっち」栃木県精神保健福祉センター  
マスコットキャラクター

### 10:30～15:30

会場：栃木県精神保健福祉センター（宇都宮市下岡本町2145-13）

JR岡本駅西口徒歩約10分 県立岡本台病院と保健環境センターの間にあります。

10:45～12:00 講演会

## 「自分の気持ちと上手に付き合う

### ～今から使えるマインドフルネス～

NPO 法人リカバリーサポートセンターACTIPS・長谷川メンタルヘルス研究所

作業療法士 山崎 さおり 氏

なにかにとらわれて集中できなくなったり、いらいらしたりすることはありませんか。テレビや本で紹介されているマインドフルネスを知って、こころのこりをほぐしましょう。

講演会は7月2日(月)までに電話又は裏面のFAX送信票にてお申込みください。

○栃木ダルクのメンバーによる「チーム・カホーン」(13:30～14:00)

※カホーンとは…ペルー発祥の打楽器(体鳴楽器)の一種。楽器自体に跨って演奏される箱型のもの。スペイン語で箱を意味します。

○ストレスチェック・心理テストコーナー(10:30～15:00 途中休憩あり)

○アロマテラピー・バルーンアートコーナー(10:30～15:30)

○関係団体による活動紹介、作品展示・販売、カレー・お好み焼き・かき氷など

\*販売はなくなり次第終了

○スタンプラリー(先着200名「こころの健康啓発グッズ」プレゼント)

★参加は自由です。

### 【問合せ・申込先】

栃木県精神保健福祉センター 教育相談支援課

TEL: 028(673)8785 FAX: 028(673)6530

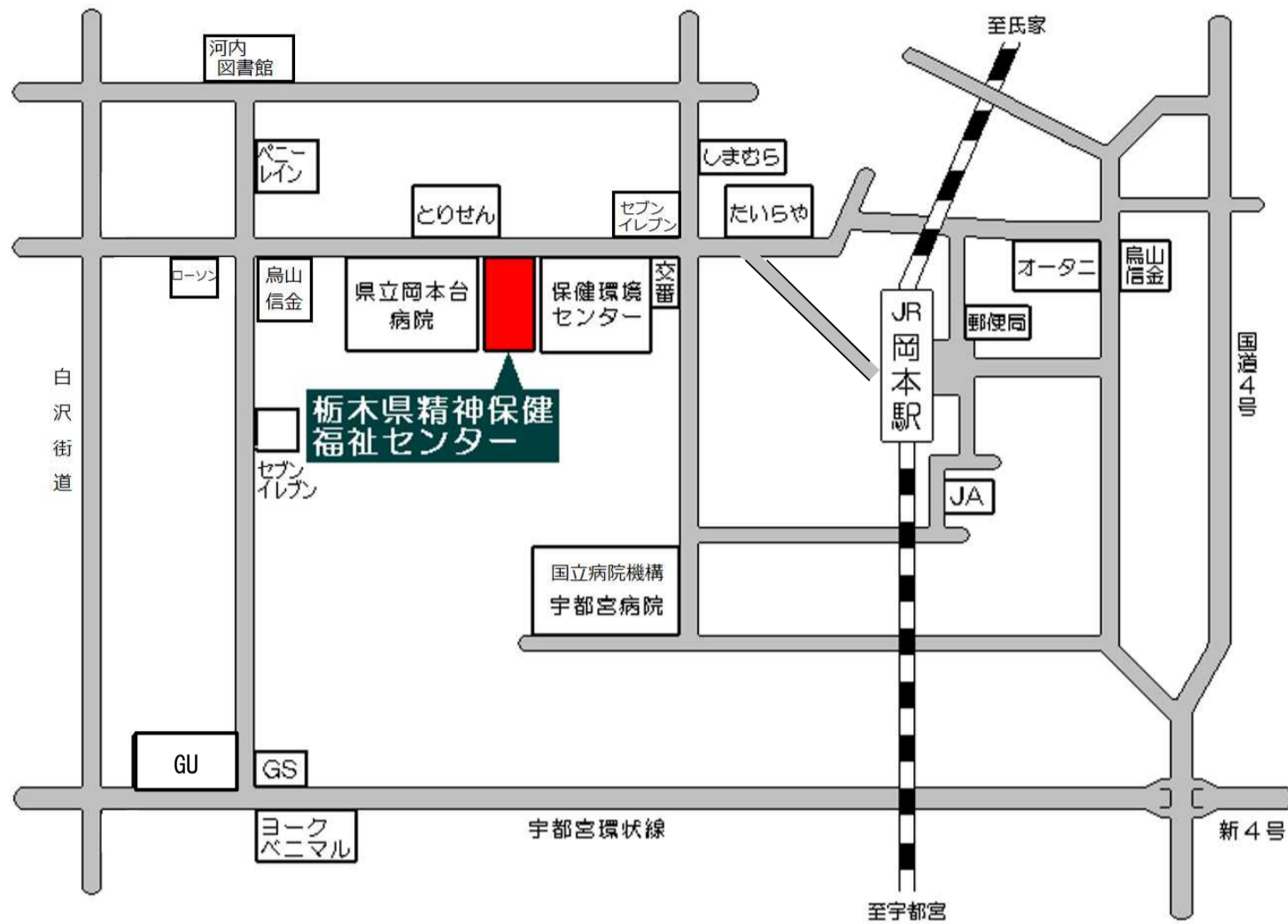
主催：栃木県精神保健福祉センター

後援予定：宇都宮市・栃木県医師会・栃木県教育委員会・栃木県社会福祉協議会・栃木県精神衛生協会

栃木県精神保健福祉士会・栃木県薬剤師会・栃木県臨床心理士会・日本精神科看護協会栃木県支部

(五十音順)

## 交通案内



※ 隣接する保健環境センターの「公開デー」と同日開催になります。  
併せて御参加ください。

## F A X 送 信 票

送 信 先	栃木県精神保健福祉センター 教育相談支援課 宛 F A X 0 2 8 - 6 7 3 - 6 5 3 0
-------	--

### 【H30.7.7（土）開催】こころの健康フェスティバル（講演会）参加申込

機関(団体)名 <small>(一般の方は記載不要)</small>	参加代表者	合計人数	備 考 <small>(配慮が必要なことがありましたら御記入ください)</small>
	氏名 _____  電話 _____  FAX _____	_____名	

※ 申込期限：7月2日（月）

※ 定員80名に達した時点で受付を終了します。

