主催　西脇市・西脇市社会福祉協議会

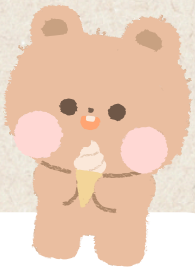
令和8年度
精神保健福祉ボランティア養成講座

こころの健康づくり講座

こころの病気は、周りの人に理解されにくく、日常生活で生きづらさを感じることがあります。こころの病気を持つ人たちが安心して地域で生活できるように、その人たちのこころの状態を知り、お互いに支え合いながら共に生活していくためのヒントを学んでみませんか。

参加費
無料

1回以上参加で
健幸ポイント50pt進呈



ゲートキーパー
講座

令和8年
12月11日(金)
午後1時30分～3時

いつも心に音楽を
～インド笑いヨガと音楽療法のすすめ～

講師　音楽療法士
梅谷　浩子　氏

令和9年
1月29日(金)
午後1時30分～3時30分

自分に気付き自分をいたわる
こころの健康
～もしも不安や孤独感が心にやってきたら～

講師　メンタルさぽーたーずLabo
高橋　孝子　氏

2月26日(金)
午後1時30分～3時30分

地域で互いに支えあう
こころの健康
～見逃さないで自殺のサイン
もしも「死にたい」と言われたら～

講師　メンタルさぽーたーずLabo
高橋　孝子　氏

※講座は3回シリーズですが、個々の受講も可能です。

- 場　所　西脇市市民交流施設つながるスタジオ
- 対　象　ボランティアに興味がある方
- 定　員　３０名
- 申込み　１１月３０日(月)まで

ゲートキーパー(命の門番)とは、悩んでいる人に気付き、声をかけ、話を聞き、必要な支援につなげ、見守ることができる人のことです。

申込み・問合せ
西脇市健幸都市推進課　☎２２-３１１１
西脇市社会福祉協議会　☎２２-５４００
（西脇市ボランティアセンター）

二次元コードから
お申込みできます。

FAX での申し込み

送信先：西脇市ボランティアセンター（FAX　0795－23－1891）

参加申込書

氏名	住所	電話番号	希望する場合は〇印
			・手話通訳 ・要約筆記 ・その他 （　　）

☆受講生の皆様へ（お願い）

・体調不良の際には、講座の受講はお控えください。

・講座を欠席される場合は、ボランティアセンターTEL（22－5400）まで連絡を

お願いします。