

## 令和5年度 こころの健康づくり講演会

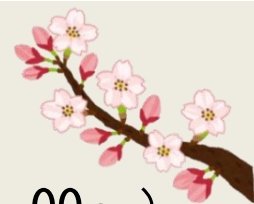
# こころの健康を保つために ～うつ病予防～

「最近眠れていない」「憂鬱な気分が続く」「好きだったことを楽しめなくなった」ということはありませんか？もしかしたら、それはうつ病のサインかもしれません。うつ病の予防や対処方法、こころを元気に過ごすコツを学びませんか。

講師： 山口県立こころの医療センター  
院長 兼行 浩史 氏



日時： 令和6年3月22日（金）  
14：30～16：00（受付14：00～）



場所： 長門市地域医療連携支援センター

申込締切： 3月18日（月）（要申込）



申込・問合せ先：長門市保健センター TEL23-1133