

じぶんできづくこころのサイン ひとり親のメンタルヘルスケア セミナー

令和8年

1

24(土)

14:00~15:30

参加費
無料

仕事に子育て……。毎日、慌ただしく過ぎる日々の中で自分のこころのケアについて一緒に考えてみませんか？
メンタルヘルスやストレスについての基礎知識を学び、職場や日常生活で感じるストレスへの対応方法を身に付けて、こころの健康づくりに努めましょう。

- 対象者** 大津市在住の20歳未満の児童を養育されている
ひとり親家庭のお母さん・お父さん、
離婚前でセンターの支援が必要な方
- 会場** 大津市ふれあいプラザ
大津市浜大津4丁目1番1号 明日都浜大津内 会議室
(京阪石坂線 びわ湖浜大津駅 下車徒歩3分)
- 講師** 大津市保健所保健予防課

中西 遼 保健師

地区担当保健師として心の不調に関する相談業務を担当。また幅広い年代を対象にしたメンタルヘルスについての講演を数多くおこなっている。

大下 彩子 保健師

すこやか相談所やこども発達相談センター勤務を通じて、育児相談に長年携わる。
精神・難病支援係長として活躍中。

Mental
Self care

定員 20名(先着順)

託児 10名(先着順) 1歳～10歳までのお子さん対象



セミナー・託児申込期間 令和7年12月6日(土)9:00～

令和8年1月9日(金)17:00まで

* 申込者が定員に達した場合二次元コードからのお申込みはできなくなります。
キャンセル待ちを希望される方は直接お電話にて受付いたします。

※予定している事業の内容が変更・または中止になる場合があります。ご了承ください。

問い合わせ先 大津市母子家庭等就業・自立支援センター ☎077(522)0220 平日9時～17時
大津市役所子育て支援給付課 ☎077(528)2686 平日9時～17時
〒520-8575 大津市御陵町3番1号 大津市役所新館1階