



飯山市  
プレスリリース

飯山市役所 総務部 事業戦略課 情報政策係  
住所：飯山市大字飯山1110-1  
TEL：0269-67-0724（直通） Fax：0269-62-5990  
E-mail：senryaku@city.iiyama.nagano.jp

令和5年（2023年）9月13日発信

報道関係者 各位

## 心の健康づくり講演会

9月の自殺予防週間にあわせ、標記講演会を開催いたします。

めんどろな人間関係や日々のストレスとの付き合い方、自分や身近な人の心の不調に対応するヒントをお話いただきます。

- 日時 令和5年（2023年）9月15日（金）午後1時30分～午後3時  
（受付開始 午後1時から）
- 場所 飯山市公民館 講堂
- 内容 講演「こころがガチャガチャしたとき、気持ちがふっと切れたとき  
自分や誰かを大切にするチャンスかもしれない  
メンタルヘルス セルフケアを考えるー」  
講師 株式会社コミュニケーションズ・アイ  
代表取締役（公認心理師・精神保健福祉士） 伊藤かおる 氏
- その他 ・添付資料あり

<担当課>

飯山市 保健福祉課 健康増進係  
（課長）大口 なおみ （担当者）阿部 美枝  
住所：飯山市大字飯山1110-1  
電話：0269-67-0727 （内線 182 ）  
Fax：0269-62-3127  
e-mail：hoken@city.iiyama.nagano.jp

令和 5 年度

# 心の健康づくり講演会

めんどうな人間関係や日々のストレスとの付き合い方、自分や身近な人の心の不調に対応するヒントをお話いただきます。

日時

9月15日 金 午後1時30分～3時

【場所】飯山市公民館 講堂

心のガチャガチャ、気持ちの切れ目に  
自分や誰かを大切に

講演

【講師】

株式会社コミュニケーションズ・アイ  
代表取締役

(公認心理師・精神保健福祉士) 伊藤 かおる 氏



参加無料・事前のお申し込みは不要です。

大勢の皆さまのご来場をお待ちしております。

飯山市健康ポイント対象事業です。

お問い合わせ

飯山市 民生部

保健福祉課 健康増進係

TEL 0269-62-3111 (代表)

0269-67-0727 (課直通) 内線182

FAX 0269-62-3127 (フロア代表)