

## 人権講演会

# こころの元気、 保てていますか？

～あなたと大切な人に、気づいてほしいSOSのサイン～

この講演会では、精神科医をお招きし、こころの健康づくりや、家族・  
身近な人の変化への気づき、自分たちでできることを、わかりやすく  
お話しいただきます。

知っていることが、あなたや大切な人の支えになります。  
どなたでもお気軽にご参加ください。

日時

2026年  
2月28日 土  
10:00～11:30

会場

沢谷交流センター  
多目的室

対象

美郷町にお住まいの方

参加費

無料

申込

申込み不要



講師  
笠木 真人

石東病院  
精神科医師

共催：美郷町役場健康福祉課／沢谷公民館／沢谷地域連合自治会  
お問い合わせ：美郷町役場健康福祉課 (TEL: 0855-75-1932)