【日 時】3月12日(金)午後4時~6時

相談窓口・電話番号など

|(NPO法人国際ビフレンダーズ東京自殺防止センター ☎ 0120・58・9090 (フリーダイヤル)

有終支援いのちの山彦電話一傾聴電話

(一般社団法人日本いのちの電話連盟)

☎ 0120・783・556 (フリーダイヤル)

ろといのちのほっとライン〜

(東京都 NPO法人メンタルケア協議会)

(NPO法人グリーフケア・サポートプラザ)

(NPO法人全国自死遺族総合支援センター)

「相談ほっと LINE @東京」で検索して登録。

わくわく生くるめマップ。すめマップ。すめマップ。るめマップ

▲わくわく歩くるめマップ(コース別マップ)

上の原コース (大学学科) 上の版 (大学学科) 上の版 (大学学科) 上の版 (大学学科) 上の版 (大学学科) 上の版 (大学学科) (大

(NPO法人有終支援いのちの山彦電話)

【対 象】都内在住・在勤・在学の方

【実施方法】オンライン

☎ 03 · 3842 · 5311

フリーダイヤル特別相談

自殺予防いのちの電話

東京都自殺相談ダイヤル

☎ 0570 · 087478

☎ 03 · 3796 · 5453

自死遺族相談ダイヤル

☎ 03 · 3261 · 4350

☎ 03 · 3235 · 1155

相談ほっと LINE @東京 ※ LINE の公式アカウントから

(東京都消費生活総合センター)

詳細は都福祉保健局ホームページ

(右 QR コード) からご確認ください

多重債務110番

または 03・5286・9090

催しなどが中止・延期になる場合があります。 3. 3. 1

ひとりで悩みを

抱えていませんか

師】大野裕氏(一般社団法人認知行動療法研修開発センター理事長)

詳細は、都福祉保健局ホームページ(右上QRコード)をご覧ください。

杉本脩子氏(NPO法人全国自死遺族総合支援センター代表)

※3月中、下記の窓口では、通常相談に加えて相談受付時間の延長などを行います。

申し込みは3月5日(金)午後5時までに、都福祉保健局宛てメールで送信を(先着順)。

特別相談窓口のご案内

時間など

3月10日(水)午前8時~11日(木)午前8時、

3月23日(火)~27日(土)(24時間対応)

3月9日(火)~12日(金)正午~午後4時

3月1日(月)・2日(火)午前9時~午後5時

3月10日を除く毎日午後4時~午後9時

3月の日曜日各日正午~午後8時

※3月2日(火) のみ午後5時から。

3月2日(火)~7日(日)

3月19日(金)・20日(祝)、

(受け付けは午後9時半まで)

午後3時~10時

22日(月)午前11時~午後7時

開しています。この機会に普段抱えている悩みや不安を話してみませんか。

こころといのちの講演会「こころの不安を和らげるヒント」

詳しくは都福祉保健局健康推進課自殺総合対策担当☎03・5320・4310へ。

知症介

を

域

住

の

は

は **公** 4 7 4 5

「わくわくすこやか体操」で

[日時] 大門町・一次・神宝町 火 は ☎ ☎ 第 4 4 部

· 野火

部

住

の

介護予防

取り組もう

係詳

フレイル予防に

▲準備運動・整理運動編の1シーン

▲基礎体操編

市公式動画チャンネルのQRコード

認知症サポ

ボ

ア

認知症に う れの 接

ま日

ひがくるめ-

生 教室 ラ 1 0

> 域 の

を募集し 中央町 0)

ラ 文化協会☎47

開開開開

日の日が見り

[内容]

【場 所】

▲パンフレットの表紙

気がいていますか?

こころのサイン



債

※新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、

を

施

からのお知らせ

· (人) 日 利 · (人) 日 利 · (人)

談先]

でエネルギーを補給する③リラクゼーションでからだをほぐす、この ♥いつでもできる腹式呼吸のリラクゼーション方法をご紹介します ❸ ● ● を 5~10分

繰り返します。 5~10 Minute

自殺予防普及啓発パネル等展示

5 ページ 042です。

気軽にできる「こころとからだのメンテナンス」

こころとからだを整えるには、①質の良い睡眠をとる②毎日の食事

●と同じように数えなが

ら、鼻から息を吸います。

市では、都のキャンペーン月間にあわせ、自殺予防に関するパネルやリー フレットなどの展示を行います。ぜひご覧ください。

【期間】3月1日(月)~31日(水)

3点がポイントです。

「いーち、に一、さーん」と頭で数

えながら、口から息を吐きます。

ひがくるめ.

【場所】わくわく健康プラザ1階入口ホール

●目を閉じ、おなかに手をあてます。 ②全て息を吐き出せたら、

【内容】こころの健康や相談窓口などに関するパネル展示やリーフレット の配布など

詳しくは健康課☎477・0022へ。

気づいていますか?こころのサイン ~あなたのこころ支えるハンドブック~

健康課では、自殺予防啓発パンフレットを配布しています。本パンフレッ トでは、悩んでいる方が相談できる相談窓口やこころとからだのメンテナ ンス方法などを紹介しており、「いま」悩んでいる方に向けたパンフレット となっています。

健康課のほか、市役所(市政情報コー ナーのラック〈1階〉など)、各図書館、 各児童館などで配布しています。

また、市ホームページ(下QRコード) でも「こころの健康づくり」に関する情 報や相談窓□を掲載しています。あなた や周りの人が悩んだり、つらくなったり した際にご活用ください。 詳しくは健康課☎





シペー く ・ン」の期間を と実施中で

をキ 別 バ

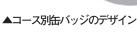
477 · 0022 \

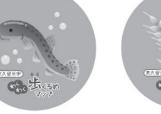
・ ぶり次第終ア ※景品交換は1-上げます。

☆ 477・0022 c
計しくは健康課保健サービー

||容は変更になる場合があり|||ご注意||同キャンペーンの









で さらに、全さらに、全

▲わくわく歩くるめマップ





73・2925へ。

*** 9467へ。 は依岡☎09

入留米図書館友の会 入留米図書館友の会 入留米図書館友の会

▲ゴムバンド編

の防火防みよう!

▲準備運動・整理運動編

IB 月 から受け 付けま

(調整) (無料体験あり。詳しくで。基礎から無理なく指

☆420・1764へ。☆420・1764へ。

期分

ത

民伝

の申

主な内容

無」「催し」の別に関係なく、 総の切り日は、各号発行日の 20日前(閉庁日に当たる場合 は次の開庁日)です▼掲載回 大の関庁日)です▼ 「催し」を合わせて半年 に2回まで(年4回)です▼ に2回まで(年4回)です▼

ます▼講師や指導者による生車絡先は市内在住の方に限りして市内で活動する団体とし、りまれる。まないのでは、原則としては、原則としては、原則としては、原則としては、原則としては、原則としては、原則として

進協議会の 健康維持。詳しくは對馬✿操、練功十八法を身に付け

7・8 5 しください。見学可。詳し しください。見学可。詳し では上野☎080・2 では上野☎080・2 では上野☎080・2 **→練功体操(白山体操ク** なで練功体操。詳しくは百るクラブです。楽しくみん 体験歓迎。26年間続いて 云費年1000円。見学・
「雨天中止」、白山公園で。

できます。詳しくは黒須吞できます。詳しくは黒須吞



◆中国健康法普及協会

催

しくは新田☎453・

1500円。大き してみませんか。 楽しく歌いましょ くは川岡**な**474









を募集

し

ま

康づ