

令和5年度

完全予約制

秘密厳守

こころの ホッと相談

保健師による心の健康相談です。
お気軽にご相談ください。

悩みや不安があり
元気がでない

ストレスがたまり
上手く解消できず
イライラする

＜＜相談日＞＞ いずれも火曜日

令和5年	4月	11日・25日
	5月	9日・23日
	6月	6日・27日
	7月	11日・25日
	8月	8日・22日
	9月	12日・26日
10月	10日・24日	
11月	7日・21日	
12月	12日・26日	
令和6年	1月	9日・23日
	2月	13日・27日
	3月	12日・26日

＜＜時間＞＞

13:30～15:30
(1人1時間程度)

＜＜場所＞＞

あいぱーく光

＜＜相談方法＞＞

対面・オンライン (Zoom)

オンライン相談をご希望の場合は、ホームページに記載してある注意事項を確認の上、申込みフォームよりお申込みください。

対面相談をご希望の場合は、電話または下記の申込みフォームからお申し込みください。

眠れない
食欲がない

※オンラインの場合は2日前までにご予約ください。



← 詳細及び申込みフォーム
(光市ホームページ)

ご予約・お問い合わせ

光市健康増進課 TEL: 0833-74-3007