

あなたと大切な人の “こころのケア”を考える



～こころの不調のサインや悩んでいる人への接し方を学ぶとともに
ストレッチを通して こころのセルフケアを体験しましょう～

日時 2月 9日(月) 13時30分～15時00分 (13時～受付)

場所 草津市さわやか保健センター1階 視聴覚室

講師

- ・健康増進課 谷口保健師
- ・株式会社 Raseek 代表取締役 森口理学療法士

内容 講義・グループワーク・ストレッチ等

申込 【電子申請】 二次元コードから
必要事項を入力のうえ申込み



申込はこちちら

【その他】 申込書(裏面)を記入のうえ
FAX・Eメール・電話等で申込み

※ 託児希望・手話通訳希望の方は、1月26日(月)までにお申込みください

— ゲートキーパーの役割とは —

詳しくはこちちら↓

変化に気づく	じっくりと耳を傾ける	支援先につなげる	温かく見守る	草津市公式YouTube
--------	------------	----------	--------	------------------------------



特別な資格は必要ありません

お申込み・お問合せ

草津市健康増進課 ☎ 525-8588 草津市草津三丁目13-30

TEL : 077-561-2323 FAX : 077-561-0180
メール : kenko@city.kusatsu.lg.jp

Eメールへ

いのち
支える



草津市ゲートキーパー養成研修参加申込書

枠内に記入のうえ、FAX・Eメール・電話等でお申込みください。

申込書は、市ホームページからダウンロードできます。

氏名(代表者名)	ふりがな()		参加人数	人
連絡先	TEL () -			
参加のきっかけ	広報 • 市ホームページ • SNS (LINE等) 人に勧められた • Sigfy その他()			
託児希望	あり / なし	手話通訳	あり / なし	
所属団体・機関 (あれば)	個人 • 行政機関 • 教育 • 子育て支援 地域福祉 • 町内会 • 医療 • 企業 その他()			
備考	受講する理由など、ご自由に記載ください。			

ひとりで悩んでいませんか？誰かに相談してみましょう

悩みを持つ人も、悩みを相談された人も、ひとりで抱えこまず誰かに相談しましょう。市では、各種相談窓口を一覧にしたリーフレットを作成しています。市役所や、地域まちづくりセンター、医療機関などで配布しています。市のホームページからもご覧いただけます。

