



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 —

変化に 支援先に 温かく
気づく じっくりと つなげる 見守る
耳を傾ける

詳しくはこちら↓



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。

