

ボランティアセンターからのお知らせ

「こころの健康講座」に参加しませんか？

こころの病気は、多くの場合、最初は誰でも経験するような軽い症状から始まります。例えば「眠れない」「食欲がない」などといった症状です。埼玉県内の精神障がいのある方は約9万人と推計されています。「うつ」になる方は、10人に1人とも言われています。こころの健康についていっしょに考えてみませんか？

○日 時 第1回 平成19年2月28日（水） 午後2時～4時

場所 市民プラザかぞ

講師：東京福祉大学 行實 志都子

第2回 平成19年3月初旬調整中 午後2時～4時

場所 市民プラザかぞ

施設職員と当事者の話：宮代「ふれんだむ」

第3回 平成19年3月中旬調整中 午後2時～4時

ボランティア活動者の話

第4回 平成19年3月19日（月）～23日（金）

いずれか都合の良い日の午前か午後

体験：加須市不動岡 作業所「こすもす」



○参加費 無料 ○定員 10名 ※調整中の日程についてはお問い合わせ下さい。

傾聴ボランティア講座の参加をお待ちしています！！

今、とても人気のある傾聴（けいちょう）ボランティア講座を開催します。傾聴ボランティア講座とは、相手の話を上手に聞く手法を学ぶことです。話をたくさん聴いてあげるということは、相手の気持ちを整理するお手伝いになったり、自分自身が誰かの役に立っているという心の満足感にもつながるそうです。あなたも聴き上手になってみませんか？

○日 時 平成19年3月6日（火）、13日（火）、20日（火）

午前10時～11時30分

○場 所 生涯学習センター 2階：視聴覚室

○講 師 埼玉カウンセリングセンター

○定員 30名

○参加費 無料



○申込み 社会福祉協議会 73-2341まで