

元気に働く！

海外のホットな話題も！
あなたに今、できること。
うつの新しい治療や対処法を学ぶ。

睡眠覚醒リズム、運動、食事などから職場のメンタルヘルスの高め方
精神疾患に罹患した勤労者の復職成功の高め方

「うつ病の発症や再発を防ぎ、働き続けるために」

講師 **堀 輝**



産業医科大学医学部精神医学教室講師

専門分野/研究テーマ：精神科臨床と産業精神保健現場をつなぎかつ有用な研究成果を、日本精神神経学会といった大規模学会での発表を行い、日本の精神医療、産業保健の質の向上にむけ、日夜邁進中。

日時 **11/11** (日) **13:00~16:00** (開場 12:30)

90分の堀医師による講座終後は、ZENcafeでのリラクゼーション体験（坐禅）もできます

会場 唐津市南城内1-1 唐津市民交流プラザ 多目的ホール

定員 100名

料金 無料 ※要予約（電話又はメールで10月31日までにお申込ください）



坐禅で
心を整える

出張

ZEN Cafe

NPO 法人 おせっかい工房咲風里

〒841-0201 佐賀県三養基郡基山町大字小倉 337 番地 51

電話 **080-3373-0077** メール **sapuri-kouza@outlook.jp**



佐賀県地域自殺対策強化事業民間団体補助で実施しています