

こころの健康大学

誰もが「心豊かな人生を送りたい!」と願っています。上野病院ではご自身、ご家族様の心の健康について理解を深めていただきたいと講座を企画致しました。この「こころの健康大学」は市民の皆様対象に、専門家による講座を定期的を開催致します。

心豊かな人生を送るために「こころの健康」について一緒に考えてみませんか?

参加は無料です。お気軽にご参加ください。

	日時	内容	講師	場所
第1回	7月8日(水) 13:30~15:00	誰もが悩む睡眠の話 ~ぐっすり眠れなくても大丈夫?~	上野病院 院長 平尾 文雄	ハイトピア 5階
第2回	7月18日(土) 13:30~15:00	依存症は治るの?アルコール、 薬物、ギャンブル・・・依存	上野病院 医師 法山 良信	上野病院 クリニック棟
第3回	7月28日(火) 13:30~15:00	へこんでも心が折れない ために・・・ ストレス対処法	上野病院 臨床心理士 岡田 敦	ハイトピア 5階
第4回	8月5日(水) 13:30~15:30	①こころのサインを見逃さない ために「メンタルパートナー」 活動紹介 ②どんな状態になったら受診を 考えればいいのか? 不眠や不 安、気分がしずむ・・・など	①伊賀市 健康推進課 保健師 ②上野病院 精神科専門看護師 山口 知代	ハイトピア 5階

後期

	日時	内容	講師	場所
第1回	10月28日(水) 13:30~15:00	寄り添う事で出来る事 「傾聴する」って?	上野病院 臨床心理士 岡田 敦	ハイトピア 4階
第2回	11月11日(水)	ストレスって・・・ 正体はなに?知って対処!	上野病院 精神科専門看護師 山口 知代	ハイトピア 5階
第3回	11月28日(土)	他人ごとではない 心の病を正面から	上野病院 医師 松田 智宏	上野病院 クリニック棟
第4回	12月10日(木)	①こころのサインを見逃さない ために「メンタルパートナー」 活動紹介 ②もしこころの病になったら? 使える制度は?	①伊賀市 健康推進課 保健師 ②上野病院 精神保健福祉士 藤岡敏明、武田由季	ハイトピア 5階

参加対象

★ 市民の方なら
どなたでも参加できます。

参加費…無料

会場

★ 第1回、第3回、第4回はハイトピア5階にて開催。
★ 第2階、上野病院 クリニック棟 2階にて開催。

上野病院の地図



一般財団法人 信貴山病院 分院 上野病院 電話 21-5010
〒518-0823 伊賀市四十九町2888 Fax 21-5100

申し込み方法と申し込み先

★ 申し込みは、下記連絡先へ電話かファックスにて申し込み願います。

➡ 伊賀市 健康福祉部 健康推進課
伊賀市上野丸の内500番地 ハイトピア伊賀 4階
電話 22-9653 Fax 22-9666



ふりがな		性別	男・女
氏名			
住所	〒		
電話番号			
生年月日		年齢	

- ★ 主催：一般財団法人 信貴山病院 分院 上野病院
- ★ 共催：伊賀市 健康福祉部 健康推進課
- ★ 講座についてのお問い合わせ・・・上野病院 リハビリ部 奥谷・乾まで