回覧

東部保健センターだより

第79号
令和8年10月発行
長野市東部保健センター
長野市大字富竹1570番地1
TEL:026-295-3330

こころの健康づくり講演会を開催します

ちょっとこころが軽くなる
家族との温かいコミュニケーション
～生きづらさを抱えた人に寄り添うヒント～

仕事が長続きしない

人との関わりが苦手

仕事や学校がしんどそう

こころの不調や発達特性がある

最近ひきこもりがち

…こんなご家族や身近な方はいませんか？

日々の暮らしの中で、生きづらさを感じている本人に
どう声をかけ接したらいいか悩んでいるご家族や支援者の皆さん、
今日からできるコミュニケーションについて一緒に学んでみませんか。

日 時：令和 8 年11月17日(火)
午後1時30分～午後3時（受付:午後1時～）

場 所：東部保健センター2階（富竹1570番地1）

講 師：跡部 奈美 さん
心理カウンセラー、ヨガインストラクター
（ココロカラダサポート Cocohana 代表）

参加費 無料

定 員：長野市民 50名（定員になり次第締め切ります）

申込み：令和8年10月13日(火)～11月13日(金)
東部保健センター ☎026-295-3330
または、ながの電子申請サービスにて

～健康教室のお知らせ～

誰でも参加 OK！



元気に動ける体は、毎日の動きから！

～理学療法士と一緒に学ぶ体の使い方～



毎日の何気ない動作を見直すことで、体への負担を減らし、
元気に動ける体づくりにつながります。
理学療法士と一緒に、体にやさしい動かし方や簡単な運動を
楽しく学んでみませんか？

日　時：　令和8年 12 月 24 日（木）
午後 1 時 30 分～午後 3 時（受付：午後 1 時 20 分から）

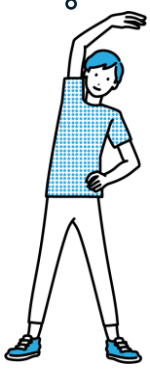
場　所：　豊野保健センター（かがやきひろば豊野）2 階　大集会室

講　師：　むらかみ整形外科　和田理学療法士

申　込：　令和8年 12 月 18 日(金)までに 豊野保健センターへ
TEL 257-5871

内　容：講話と実技
①年齢とともに変化する体を知ろう
②体に負担をかけにくい動き方を学ぼう
③自宅でできる簡単なストレッチ・運動　など

お気軽に
ご参加ください！



参加費：無　料
持ち物：飲み物
服　装：動きやすい服装（簡単な実技を行います）

お問合わせ：豊野保健センター　TEL 257-5871