

ココロの力の整え方 コロナ禍に学ぶ

基調講演

コロナ感染は、私たちの日常の暮らしにも深い影響を及ぼしました。4年ぶりに開催する本講座では、今回も講師として大野裕先生をお招きし、コロナで乱れたココロへの対処法などについて、認知行動療法を用いてわかりやすくお話ししていただきます。「ココロの力の整え方」を身につければ、うつ病の予防にも役立つとされています。ぜひお気軽にご参加ください。

長野うつ病 市民公開講座

日時 令和5年11月5日(日)
10:30~12:00(開場10:00)

会場 ホテル国際21 3F 千歳の間
長野市県町576 TEL026-234-1111

〈座長〉 長野市医師会かかりつけ医と
精神科医の連絡会議 委員 小泉 典章



講師

一般社団法人
認知行動療法研修開発センター
理事長 大野 裕 先生

入場無料

事前申し込み不要
定員600名(先着順)

新型コロナウイルス感染症の感染状況により入場を制限いたします。

お気軽にお越しください。また、会場の駐車場は限られていますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください。会場駐車場が有料となりましたのでご注意ください。

主催：長野市医師会

共催：長野市、長野地域包括医療協議会、長野市医師会かかりつけ医と精神科医の連絡会議

後援：長野県、長野県医師会、更級医師会、千曲医師会、須高医師会、上水内医師会、中高医師会、飯水医師会、長野市歯科医師会、長野市薬剤師会、長野県看護協会、長野県針灸師会、長野県社会福祉協議会、長野市社会福祉協議会、長野産業保健総合支援センター、長野県精神科病院協会、長野県精神保健福祉協議会、長野県社会福祉士会、長野県精神保健福祉士協会、長野県介護福祉士会、長野県公認心理師・臨床心理士協会、信濃毎日新聞社、長野市民新聞社、週刊長野新聞社、医療タイムス社、NHK長野放送局、SBC信越放送、NBS長野放送、TSBテレビ信州、abn長野朝日放送、FM長野、長野いのちの電話

お問い合わせ

長野市医師会

〒380-0928 長野市若里7-1-5
TEL026-226-5850 FAX026-224-8691

