

入場無料

2026
9/1(火)

こころの健康づくり イベント開催！！

14:00 こころの健康づくり講演会 ～15:50

会場：鹿児島市立天文館図書館交流スペース(千日町1-1)

★14:00～14:10 ～天文館図書館より～
「こころのセルフケア関連本のおすすめ紹介」
ブックリストの配布あり♪



★14:10～15:30
テーマ：「こころとからだを整える眠りの力
～今日からできる快眠セルフケア～」

講師：松木 繁美 先生

<ご予約はこちらから↓>
先着順 定員60名

★15:30～15:50 ～ミニ講話～
テーマ：「ピアサポーターによるリカバリーストーリー」
主催：鹿児島市保健支援課 共催：鹿児島市立天文館図書館



16:00 第12回 生活とこころの ～18:00 無料 個別相談会

予約不要

会場：センテラス天文館6階 センテラスホール(千日町1-1)

16:00～18:00 個別相談会(※17:30最終受付)
弁護士相談・司法書士相談・精神保健福祉相談
相談時間 30分/回



主催：鹿児島市・鹿児島市自殺予防対策委員会 共催：日本弁護士連合会
【鹿児島市自殺予防対策委員会組織団体】鹿児島いのちの電話協会、県中小企業団体中央会
市医師会、市薬剤師会、県弁護士会、県司法書士会、県看護協会、県精神保健福祉士協会
県公認心理師・臨床心理士協会、市社会福祉協議会、市民生委員児童委員協議会
労働基準監督署、九州財務局鹿児島財務事務所、県精神保健福祉センター等関係機関

※駐車場はご用意しておりません。近隣に有料駐車場がございますが、当講演会・相談会利用による割引等はありません。ご了承ください。

【お問い合わせ先】鹿児島市保健支援課 TEL：803-6929 FAX：803-7026