

ア

ライフステージとメンタルヘルス

おかよし
会場5月20日 火曜日
13:30~14:30

託児なし

講師 愛知教育大学 健康支援センター 教授 ^{たなか}田中 ^{みか}生雅

人が誕生し、成長し大人となって、老いを経験し死に至る、というライフステージの中で、人はそれぞれ異なった人生の出来事を経験します。それぞれの年代に起こりやすいライフイベントや好発しやすいメンタルヘルス上の健康問題があります。

不安障害やうつ病、認知症等の精神障害について基本的なことをお話し、健康のためにどのような事を気をつけたら良いか？ストレスを和らげる方法、メンタルヘルスの早期警告サインやレッドフラグサインはどのようなもので、メンタルクリニック受診はどのような時に考えた方が良いか？についてお話いたします。

◆持ち物

筆記用具、受講料

定員 30人

費用 300円 【内訳】受講料300円(当日集金します)

会場 **おかよし交流センター**2階 会議室

