



## 令和8年度 臨床心理士による こころの相談会

不眠や気分の落ちこみ、意欲の低下等で悩んでいる…

自己解決力をサポートするカウンセリングを受けてみませんか？  
こころの相談の専門家である臨床心理士にご相談ください。

- ※ 相談は無料で予約制です。開催日の7日前までにお申込みください。
- ※ 精神科や心療内科を受診中の方は、主治医へご相談ください。
- ※ 原則1回のみ利用です。



<対 象> 相談を希望する十日町市民の方

<申込先> 十日町市役所 健康づくり推進課 成人保健係 ☎025-757-9764 (直通)

月 日 (曜日)	時 間	会 場
令和8年 5月 15日 (金)	13:00~15:00	十日町保健センター (十日町市役所となり)
令和8年 7月 8日 (水)		
令和8年 8月 12日 (水)		
令和8年 10月 14日 (水)		
令和8年 12月 7日 (月)		
令和9年 3月 15日 (月)		

※日程や会場等を変更することがあります。

市報とおかまち等でお知らせしますので、ご確認ください。

