

令和8年度 こころの健康づくり講演会

ストレス社会を生きるあなたへ。

香りや感触など五感を使ってリラックスする体験型セミナーと人気精神科医の講話で自分の心を大切にするヒントを2部構成でお届けします。

第1部 13時30分～14時15分 「化粧のちからで心地いい毎日を」 資生堂ジャパン株式会社



第2部 14時30分～16時00分 「自分を大切にする習慣」 精神科医 Tomy 先生

・講師プロフィール

名古屋大学医学部卒。日本精神神経学会認定指定医、精神保健指定医。

X（フォロワー39万人）での発信が人気で、メディア出演多数。

著書「精神科医Tomyが教える1秒で不安が吹き飛ば言葉」に始まる

「1秒シリーズ」は計36万部を超えるベストセラーに。

「精神科医Tomyの気にしない力」など、その他著書多数。



令和8年 **10月3日(土)**
13:30～16:00（開場13:00）

📍 **久留米シティプラザ 久留米座**
(久留米市六ツ門町8-1)

入場無料
要申し込み
120名（先着順）



申込方法

電話または裏面のFAX、右記の二次元コードからお申込みください。

▷託児あり（定員4名）要申込、先着順【締切：9月18日(金)】

▷手話通訳・要約筆記あり



申込締切

9月25日（金）

問い合わせ 申込先

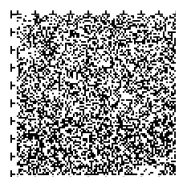
久留米市保健所保健予防課

TEL 0942-30-9728

FAX 0942-30-9833

主催 久留米市

後援 (一社)久留米医師会 (一社)小郡三井医師会 (一社)大川三瀬医師会 (一社)浮羽医師会
(一社)久留米歯科医師会 (一社)大川三瀬歯科医師会 (一社)浮羽歯科医師会
(一社)久留米三井薬剤師会 大川三瀬薬剤師会 浮羽薬剤師会 久留米商工会議所
(一社)久留米青年会議所 (一社)筑後中小企業経営者協会 (福)久留米市社会福祉協議会
(特非)久留米市介護福祉サービス事業者協議会 (一社)福岡県精神保健福祉士協会



こころの健康づくり講演会

FAX申込書 (FAX番号：0942-30-9833)

以下の枠内をご記入の上、送信してください。【申込締切：9月25日（金）】

ふりがな	
氏名	
電話	() - () - ()

【第2部 Tomy先生への質問はありますか？】

【あなたが今、悩みや不安を抱えていることはありますか？】

※講演会の運営上、全てのご質問やご意見にお答えできないことがあります。
※なお、申込みにあたってお預かりする個人情報は、本講座以外の目的で使用することはありません。

■ 無料託児サービス利用希望の方は、利用されるお子様について下記にご記入ください。【9月18日（金）】

ふりがな	
氏名	
年齢	

参加にあたっての注意

- ☐ 天候不良等により講演会の開催が困難となった場合は市のホームページ上でご連絡します。

久留米シティプラザ久留米座(久留米市六ツ門町8-1)

JR久留米駅から

路線バスで約10分
「六ツ門・シティプラザ前」下車
徒歩で約20分

西鉄久留米駅から

路線バスで約5分
「六ツ門・シティプラザ前」下車
徒歩で約10分

※駐車場はございますが、
数に限りがございますので、
公共交通機関のご利用にご協力ください。



講演会参加で100ポイント獲得できます！

くるめ健康 **のびのび** ポイント



たまったポイントで応募すると抽選でクオカードや地場産品が当たります。

事前にアプリのダウンロードをしておくとスムーズにポイントを獲得できます。

のびのびポイントの詳細や、アプリのダウンロード方法等は右のQRコードから確認できます。

