

# こころといのちの講演会

## うつ病の理解と、復職に向けての リワークデイケア



### うつ病とは？

うつ病は、特別な病気ではなく、誰もがなり得る病気です。  
本講演では、うつ病に関する知識や、周りにいる方ができるサポートの  
仕方、自身の健康に役立つセルフケアなどお話ししていただきます。  
また、復職に向けたサポートとして、リワークデイケアについても事例  
を交えて講演していただきます。

一緒に学んでみませんか？ 皆様の参加をお待ちしております。

2026

日時

3/10 火 14:00  
~15:30

定員

先着

60 名

費用

無料

会場

狭山市中央公民館  
3階第1ホール

〒350-1305

埼玉県狭山市入間川1-3-1  
(狭山市市民交流センター内)

講師



関口隆一先生

精神科専門医  
新狭山かえでクリニック 院長

＼お問い合わせはこちら／

04-2959-5811

主催：狭山市保健センター

お申し込みは  
こちらから

3/5まで

