

令和6年度

下諏訪町

## 「心のほっと相談」のご案内

下諏訪町では、専門の相談員による「心のほっと相談」を行っています。  
「気分が落ち込む」「眠れない」「イライラが止まらない」など、心の悩みをお持ちの方、抱え込まずに話をして心を軽くしませんか。

ご本人だけでなく、ご家族や身近な方についての相談もできます。

予約制の個別相談で、秘密は厳守いたします。

お気軽にご連絡ください。

### ● 実施日

4月25日(木)	5月23日(木)	6月27日(木)	7月18日(木)
8月22日(木)	9月5日(木)	9月19日(木)	10月17日(木)
11月28日(木)	12月19日(木)	令和7年 1月23日(木)	令和7年 2月13日(木)
令和7年 3月6日(木)	令和7年 3月27日(木)		

### ● 時間 相談時間は一人1時間程度です。

①午後1時30分から2時30分

②午後2時30分から3時30分

### ● 場所

下諏訪町保健センター

### ● 費用

無料

### ● 予約

事前に必ずご予約ください。

期限：各実施日の7日前まで

予約・問い合わせ先

下諏訪町保健センター 電話：27-8384(直通)

27-1111(内線290・291)

