

令和8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23日(木)	5月21日(木)	6月25日(木)	7月23日(木)
8月20日(木)	9月10日(木)	9月24日(木)	10月22日(木)
11月19日(木)	12月17日(木)	令和9年 1月21日(木)	令和9年 2月18日(木)
令和9年 3月4日(木)	令和9年 3月18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)

