令和７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 24 日(木)	５月 22 日(木)	６月 26 日(木)	７月 17 日(木)
８月 21 日(木)	９月 11 日(木)	９月 18 日(木)	10 月 23 日(木)
11 月 20 日(木)	12 月 18 日(木)	令和８年 １月 15 日(木)	令和８年 ２月 19 日(木)
令和８年 ３月５日(木)	令和８年 ３月 19 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)