

令和6年度 シニア活動実践セミナー
心の健康ってなんだろう？

～年を重ねて見えてくるもの～

開催要項

1. 目的 本セミナーは、高齢期を健やかに過ごすために、介護予防や日常生活、地域活動等に役立てられるような知識・技術を習得し、健康の保持・増進、地域活動への参加促進を図ることを目的に開催します。今回は、「若い」における苦しさや喜びについて学びながら、心の健康を保つためにできることを共に考える機会とします。
2. 主催 社会福祉法人 沖縄県社会福祉協議会いきいき長寿センター
3. 期 日 令和6年11月13日（水）13時30分～16時30分（受付12時30分～）
4. 会 場 県総合福祉センター東棟1階 ゆいほーる （那覇市首里石嶺町4-373-1）
5. 定 員 **150名** ※定員に達し次第締め切りますので、お早めにお申し込みください
6. 参加対象 県内在住で、概ね60歳以上の方・高齢者の地域活動や生活等を支援している方

※ただし内容に興味がある方は、どなたでも参加可能です！！

7. 参加費 一人あたり1,500円（資料代含む）

※参加申込後、令和6年11月11日（月）までに下記指定口座へお振込ください。

※入金後の返金対応はいたしませんので、予めご了承ください。

※振込手数料は、振込者負担となります。

（銀行名）：琉球銀行石嶺支店

（口座番号）：普通預金 315966

（口座名義）：（福）沖縄県社会福祉協議会 会長 湧川昌秀

（フリガナ）：フク オキナワケンシヤカフクシキョウギカイ

8. 申込期限 令和6年11月8日（金）

※定員に達し次第受付を終了いたします。

9. 日程・内容（案）

13:00～13:30 (30分)	受付
13:30～13:35 (5分)	開会・講師紹介
13:35～15:15 (100分)	講演「心の健康ってなんだろう？～年を重ねて見えてくるもの～」 講師 沖縄県公認心理師協会副会長 臨床心理士/公認心理師 国生まゆみ 氏
15:15～15:25 (10分)	レクリエーション（三線演奏）
15:25～15:35 (10分)	休憩
15:35～16:05 (30分)	グループワーク（心の健康に関連したテーマについてグループで話し合い）
16:05～16:15 (10分)	グループワークについて講師からの総評
16:15～16:25 (10分)	質疑応答
16:25～	閉会・アンケート記入

— 講師紹介 —

沖縄県公認心理師協会副会長 臨床心理士/公認心理師 国生まゆみ 氏

昭和薬科大学附属中学高校、県立高校でスクールカウンセラー、山本クリニックで心理師として勤務し、子どもから大人まで、学校生活や社会生活で不安やストレスを抱える人たちの心のケアを行っている。

また、各行政機関と連携しながら、「こころの健康教育」「ストレス対処法」など、児童生徒や教職員を対象とした特別授業・講義を行っている。沖縄県公認心理師協会副会長、中学・高校でのスクールカウンセラー、山本クリニックでのリワーク（休職者のための復職プログラム）等を通じて、県民の心の健康保持・向上に取り組んでいる。

10. 申込方法

①インターネットから申し込み

下記の URL または QR コードから、「受講申込入力フォーム（フォームズ）」
へアクセスし、必要事項を入力のうえ、お申込みください。



<https://ws.formzu.net/fgen/S768837808/>

②FAX（098-887-1349）で別紙の「申込書」を提出して申し込み

③電話（098-887-1344）にて申し込み

11. 問い合わせ先

沖縄県社会福祉協議会 いきいき長寿センター（山川・大城）
TEL：098-887-1344 FAX：098-887-1349
〒903-8603 那覇市首里石嶺町 4-373-1
沖縄県総合福祉センター東棟 3階