

令和7年度 心の健康づくりフォーラム

とき：令和7年12月18日（木）13:30～16:00

ところ：佐賀県立生涯学習センター「アバンセ」

対象：職場や地域で心の健康に携わる方、一般県民の方々
佐賀県精神保健福祉協会員他どなたでも

定員：300名（要事前申込み） ※入場無料です！
※裏面のQRコードによりお申込みください。

テーマ こころの元気が未来をつくる

特別講演 「食べることは生きること」



やすたけ しんご
安武 信吾 氏

〈プロフィール〉1963年生まれ。福岡県宮若市出身。福岡市在住。新聞記者、書籍編集者などを経て、現在は「食」「いのち」をテーマにドキュメンタリー映画を製作。「弁当の日『めんどくさい』は幸せへの近道」で初監督、「いただきます みそをつくるこどもたち」ではプロデューサーを務めた。著書は、がん闘病中の妻と幼い娘との暮らしを綴ったノンフィクション「はなちゃんのみそ汁」（文藝春秋）など。

実技と講演

「心の健康につながる『コンディショニング』という概念について」

健康運動指導士
あきながなおひろ
秋永 尚宏 氏



〈プロフィール〉佐賀県小城市出身。鹿屋体育大学卒業後、東京YMCAにて健康運動人生スタート。5年後佐賀市リユーススポーツプラザへ。10年間の活動を経て、2014年10月地元小城市にパーソナルトレーニングスタジオ「Studio Life」を起業し現在に至る。佐賀県産業保健総合支援センターの産業保健相談員として、「腰痛予防」「転倒予防」「けがをしない身体づくり」等の講師活動も展開中。

心の健康づくりフォーラム

テーマ

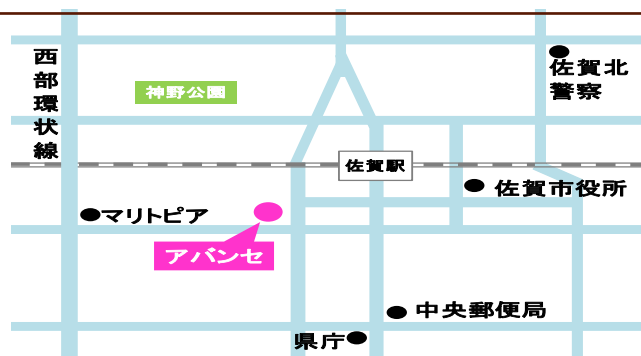
こころの元気が未来をつくる

現代社会では、家庭、地域、職場それぞれにおけるメンタルヘルスの課題が深刻化しています。家庭では親子関係の変化や育児・介護の負担、孤立による心理的ストレスが増加し、地域では、人とのつながりの希薄化や孤独感が問題視されています。また職場においても、労働や人間関係のストレスによる心の健康を損なうケースが少なくない状況です。

本フォーラムでは「こころの元気が未来をつくる」をテーマに、広く県民や働く人々の心の健康を守るため、より良い未来を創造するための知識と実技を入れた内容とすることで、参加者それぞれがメンタルヘルスの重要性を理解し、自分自身の心と向きあえる一助となるべく実施します。

会場アクセス

佐賀県立生涯学習センター
「アバンセ」1階ホール
佐賀市天神3丁目2-11



※参加はQRコードによる事前申込みをお願いします。事前申込みのない方は、当日入場できません。下記のフォームで3名まで申込みができます。

当日の流れ

13:00～受付
13:30～開会、挨拶
13:35～秋永先生の講演
14:15～安武先生の講演
15:45～閉会、挨拶

後援／朝日新聞社、佐賀新聞社、西日本新聞社、毎日新聞社、読売新聞西部本社、NHK佐賀放送局、サガテレビ、ぶんぶんテレビ、NBCラジオ、エフエム佐賀

◆申込方法

右のQRコードによりお申し込みください。



※定員(300名)になり次第締切ります。

◆申込締切日 令和7年12月5日(金)

◆問合せ先

○佐賀県精神保健福祉協会

電話 0952-73-5060

○佐賀産業保健総合支援センター

電話 0952-41-1888

主催 厚生労働省佐賀労働局／佐賀県／佐賀県精神保健福祉協会
／(独)労働者健康安全機構 佐賀産業保健総合支援センター／
(一社)佐賀県労働基準協会／全国健康保険協会佐賀支部