平成26年度　うつ病休職者等支援事業　うつ病セミナー

うつ病と運動療法

～リワークプログラムにおける運動プログラムの実践～

運動が、うつ病や抑うつ状態を予防・改善させるという報告は次第に増えています。今回、リワークプログラムや就労支援プログラムにて、運動プログラムを研究・実践されている篠原慶朗先生に、主に運動プログラムについての講義と実際についてお話して頂きます。

講師：**篠原慶朗氏**　四谷ゆいクリニック

精神保健福祉士・健康運動指導士・ヘルスケアトレーナー

健康運動指導士として働く人々の身体の健康保持増進に取り組みながら、精神保健福祉士としては労働安全衛生機関でメンタルヘルス部門に所属、その後、千葉県発達障害者支援センターで就労相談支援員として経験を積み、現職に転職し精神科ソーシャルワーカーとして復職支援プログラムを担当しています。実務誌「建設労務安全」では「こころとからだを元気にするストレッチ体操」を連載中

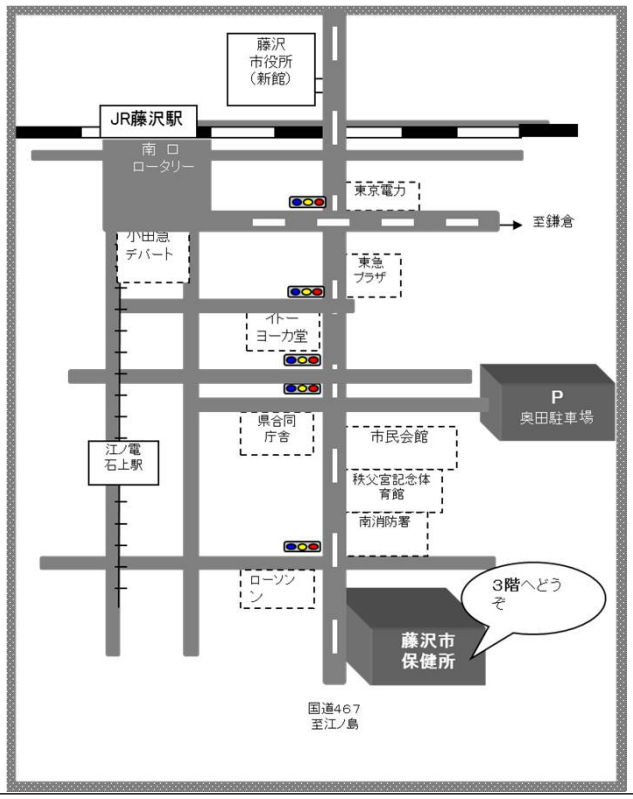
日時：平成２６年８月２７日（水）
　　14時から16時

場所：藤沢市保健所　3階

対象：藤沢市在勤・在住で
　　うつ病療養中の方と
　　そのご家族等

定員：50名（先着申込制）

申込受付　７月２８日（月）より

＊お問い合わせ・お申込み＊
【藤沢市保健所　保健予防課】
電話０466-50-3593
FAX0466-28-2121

【アクセス】
【JR・小田急・江ノ電】
藤沢駅南口より徒歩約１０分
保健所の駐車場には限りがあります。お車でお越しの際は奥田公園駐車場を御利用下さい。（有料：割引有）