

開催日 令和8年  
**10/30** 金

14:30 ~ 16:00  
(13:30開場)

今日からできる

# ココロの セルフケア

ストレスと上手につきあうヒント

場所

おにクル きたしん  
ホール

※おにクルに駐車場はありませんので、公共交通機関をご利用ください。  
※お車で越しの場合は、近隣の駐車場（有料）をご利用ください。

アクセスはこちら



講師

医療法人メディカルメンタルケア  
横山・渡辺クリニック

院長 横山 如人 先生

対象

茨木保健所管内(茨木市・摂津市・島本町)に  
在住・在勤・在学の府民または関係機関職員

事前予約制

先着順

参加費無料

手話通訳あり

申込方法

大阪府行政オンラインシステムによる  
電子申込。右記の二次元コードより  
お申込みください。



申込  
締切

令和8年  
**10/29** 木

※ 席に余裕がある場合に限り、当日参加を受け付けます

問合せ先

大阪府茨木保健所 精神保健福祉チーム

電話 **072-624-4668**

※音声ガイダンスが流れますので、「4」を押してください。

主催 茨木保健所、(公社)大阪精神科診療所協会

共催 (公社)日本精神神経科診療所協会

後援 茨木市・摂津市・島本町